

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ありがとう

ときめきニュース

30th

かしの木ひろば

皆様と共に

第367号

厳しい寒さを乗り越え、ようやく春らしい穏やかな気候に心とむ季節となりました。また各地で桜の便りも聞かれるようになり、かしの木ひろば近くのお寺では見事な桜が咲き始め「春が来たなあ〜」と自然と笑顔がこぼれ、気持ちが穏やかになるのを感じます。陽気の良い日には、桜や春を探しに出かけてみてはいかがでしょうか。

「4月の予定」

(未定) 音楽療法♪藤森裕子先生♪

♪前田美佐先生♪

※ 避難訓練は5月に行ないます。



～生活介護より～

生活介護年間行事計画



本年度より、My 外出を少しずつ再開しようと思っています。今年度は下記から2つまで選んで参加していただけます。(※後日、申込用紙をお渡しします。)



5月	ドライブ
6月	ランチ
7月	喫茶
8月	カラオケ
9月	ボーリング
10月	ドライブ
11月	ラーメン
12月	喫茶
1月	ランチ

※詳しい行き先は参加者の希望等も聞き、相談して決めさせていただきます。



【今月のヘルパーレシピ】

たけのこのコリコリとした食感が楽しめる♪

豚肉とたけのこの卵焼き



材料(1人前)

たけのこ(水煮)…… 50g

豚薄切り肉…………… 50g

卵…………… 1個

サラダ油… 小さじ1と1/2

コショウ…… 少々

ポン酢しょうゆ

……大さじ1/2

～作り方～

- ①たけのこは細切りにする。豚肉は5mm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、①を入れ、コショウをふって炒め合わせる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油(小さじ1/2)を中火で熱し、③を流し入れ、平らに広げる。
- ⑤1～2分焼き、裏返して1～2分焼く。
- ⑥お皿に盛り付け、ポン酢しょうゆを添える。

※豚肉はハムやひき肉に代えてもよいし、

③で長ネギやニラのみじん切りを加えても風味が変わっておいしいです。



「リハビリはじめました」



長らく皆様からご要望があった個別機能訓練(リハビリテーション)を開始できることとなりました。それぞれの体の動きや機能に合ったリハビリの計画を作成し、毎週木曜日の午前中に理学療法士による個別機能訓練を行ないます。

お体の気になること等ありましたら、ご相談ください。