



りんごの里福寿園 通所リハビリ

職員の自由帳

今回は礼子係長です！

かぼちゃで作る簡単おやつ

秋も一段と深まり、めっきり寒くなりましたね。
風邪などひいていませんか？ 今回はよく我が家で作るかぼちゃのおやつを紹介します。
かぼちゃは各種ビタミン類、カルシウム、鉄などがバランス良く含まれており、栄養価も高く体を温める効果があるので風邪予防に適している食品です。是非、作ってみてください！

<作り方>

- ①かぼちゃ150gを蒸してつぶし、牛乳、砂糖、塩を入れて混ぜる。
蒸すのは電子レンジでもOK！
- ②①にホットケーキミックスを入れてサックリと混ぜ、フライパンにお玉で流し込む。
- ③一枚ずつ焼いていけばあっという間に出来上がり！

<材料>

| | |
|------------|-------|
| かぼちゃ | 500g |
| 牛乳 | 200cc |
| 砂糖 | 50g |
| 塩 | 少々 |
| ホットケーキミックス | |



目指せ！！優勝

10月10日(金)～10月16日(木)までの7日間に渡ってりんごリンピックを開催しました。それぞれの曜日が「優勝」という目標を目指して一致団結し、チームワークの良さで「輪送りゲーム」と「引っこ抜きゲーム」に挑戦しました。
輪送りゲームでは一人ずつ棒を持ち、送られてきた輪を落とさない様、「ほらっ、来たよ」「はいっ」と一生懸命に声をかけ合い、隣から隣へと輪をつないでいきました。引っこ抜きゲームでは、一人ずつ自分の好きな野菜を畑から「よしっ」と抜いていきました。
今回はりんごリンピックという事もあり、皆さんの気合は十分！！普段の集団活動時とは違い、生き生きとゲームに取り組まれている姿は躍動的でした。
連日に渡る戦いの結果、見事、月曜日チームが優勝☆され、豪華商品を進呈いたしました！！



10月の誕生会



今回は、稲川民謡愛好会の皆様をお招きし、太鼓や尺八に合わせた踊りや民謡を披露して頂きました。愛好会のメンバーの中には民謡のコンテストで賞をもらっている方もおり、本格的な民謡や踊りに利用者の方々は自然と手拍子をしたり、合いの手を入れたりと楽しまれたご様子でした。中には感極まって、涙を流される方もいらっしゃいました。



介護老人保健施設 りんごの里 福寿園
通所リハビリテーション

〒0109-0701
秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 100-1 番地
Tel0182-45-3131 Fax0182-45-3300
HP アドレス <http://yokote-fukuzyukai.jp/>

担当：小原・佐々木