

厨房ですよ



本日の食材

★かぶ★

かぶの根にはビタミン類のほかに、消化酵素アミラーゼが含まれています。葉にはカロテン、ビタミンCがたっぷり含まれていますので、汁の実にしたり、炒めて常備菜にしましょう。



簡単かぶら蒸しのレシピ

【材料】

かぶ 大1個 山芋 5~6cm 位
卵白 1個分 だし醤油 塩

【あん材料】

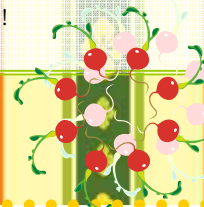
干しいたけ等のもどし汁
酒 塩 みりん 砂糖 各少々
片栗粉 ゆず

【中身はなんでも】

白身魚 魚介類(えび・ほたて) 鶏肉
銀杏 ゆり根 しいたけ しめじ ……など
野菜だけでもOK!

■ 作り方

- (1) かぶと山芋は皮をむき、すりおろす。
- (2) (1)のかぶと山芋、卵白をボウルに入れ、塩、だし醤油少々で味付けし、よく混ぜる。
- (3) 茶碗にラップを敷いて生地を流し、その中央に具を入れ、ラップを茶巾包みにして口を軽くしばっておく。
- (4) 人数分できたら容器に入れたまま電子レンジで3~4分チン。または蒸し器で15分ぐらい蒸す。
- (5) あんは出汁に酒、みりん、塩、砂糖を少し加え、沸騰させ片栗粉でとろみを出す。
- (6) 蒸したものをひっくり返してお碗に盛り、あんをかけ、ゆずを飾る。



行事予定

- 一月 初詣
 - 二月 節分
お菓子作り
(クランド)
 - 三月 菜の花祭り
あんず祭り
いきいき作品展
- ※ 予定は変更になる場合があります

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。今年も暖冬になるとの気象庁の予想に反し、寒い日が続いております。皆様もお風邪を召されませぬ様、温かくしてお過ごし下さい。

編集 後記

肩こり改善の簡単体操

肩こりの原因

長時間同じ姿勢をこる・姿勢が悪い・ストレス・精神的な疲れ・冷え・運動不足などにより、肩や首の筋肉が緊張し、血液の流れが悪くなって、乳酸などの疲労物質がたまりこもって起こるようになります。そのうち……

肩こりの体操とは、肩こりを改善・解消するために考えられた体操です。毎日行うことで、肩周辺の筋肉が緩み、血行不良が改善され、その日の肩の疲れを取り除くことができます。



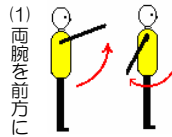
(1) 首を前後に曲げる



(2) 首を左右に曲げる



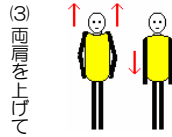
(3) 顔を左右に向ける



(1) 両腕を前方に振る



(2) 肘をまっすぐ肩を回す



(3) 両肩を上げて
肘を大きく回す

注意点は、息を止めないようご注意ください。

無理はせず、マイペースで行ってください。

回数ですが、5~10回を目安に行ってください。

痛みやびれがある場合は、必ず医師の指示に従ってください。

ケアハウス朝の浦

ケアハウスの皆様が日々の出来事や昔の思い出を詠んだ和歌をご紹介します。



デイサービス 楽しくかわす 顔と顔
仲をとりもつ 若き職員

終戦の 陛下のお言葉 賜りし
我を忘れて 敵空睨む

小林快美

退院し 十日も経ちて かのときの
けんきよさ 遠き過去となり行く

戦陣訓 忘れて 遠き 青嵐や

片岡好隆