

今年もいよいよ最後の月、師走となりました。今年1年はどんな年だったかな・・・と振り返り、来年は・・・と抱負や希望を胸に抱くひと月でもあります。車窓からの眺めも、赤や黄色の美しい紅葉は見納め、キラキラ光るクリスマスイルミネーションへとバトンタッチしました。このひと月で、寒さもぐっと冬らしくなることでしょう。

あさがおデイケアのこの1年はいかがだったでしょうか。試行錯誤しながらも、月ごとに様々な行事を企画し、皆様方と一緒に楽しんでまいりました。春のイチゴ狩りに始まり、お買いものツアーやおやつ作りなど。そのご様子を知って頂きたく制作を始めた「あさがお通信」も第6号になりました。来年もたくさんの楽しい時間を皆様方と過ごせますように、たくさんの笑顔が見られますように、職員一同お待ちしております。少し早いですが・・・今年一年、あさがおデイケアのご利用、ありがとうございました。そして、素敵な年をお迎えください。

11月のアルバム

18日から21日にかけて、スイートポテト作りを楽しみました。初めて食べるという男性も多い中、なかなか良いお味に仕上がったと思います。作り方もとっても簡単なので、ご自宅でも作ってみてはいかがでしょうか！



いただきま〜す！！



かんたんスイートポテトの作り方

さつまいもを皮ごとふかし(または茹でる)、皮をむいてつぶします。そこへ砂糖・バター・牛乳を入れて滑らかになるまで練ります。形を整えてホットプレートでこんがり焼き色をつければできあがり！アルミカップに入れてトースターで焼いてもOK！

いい焼き加減ですね～！



美容室ランプより、粘土細工の講師の方々がお見えになりました。簡単に作れるブローチをご指導いただき、皆さんご自分で作りました。金や銀のラメで装飾し、パールを載せれば、はい完成。



完成品の一例。ピンをつければ素敵なブローチに！

あさがおからのお知らせ

年末年始の営業について・・・12月30日(水)まで通常営業。年始は1月4日(月)より通常営業いたします。なお、休業中も老健あさがおは営業しておりますので、急な電話連絡などございましたら、受付にて対応させていただきます。

栄養科より 旬の野菜情報！ 12月 <はくさい>

白菜は冬が旬。芯にはビタミンC・鉄・カルシウム・カロチンが豊富。特に栄養価が高く、甘みも強い芯の部分をしっかり食べましょう。

身体を温める作用があるので、風の予防や初期症状に効果があります。巻きがしっかりしていて、葉がみずみずしいものを選んでください。

※今月の郷土料理・・・12/21(月) きりたんぼ鍋(秋田県)