

ゆりがおか

HAPPY
HALLOWEEN!

2021

10月



発行所：コミュニティガーデン百合が丘
発行者：百合が丘広報誌担当職員

今月の カルチャー教室

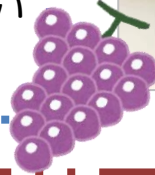
今月は、秋をイメージしたカルチャー
作品を3つ特集いたします。



1つ目の作品は、職員門馬 美智江(もんま みちえ)さんの教室より、『どんぐりと落ち葉のバッグチャーム』です。フェルトで落ち葉とどんぐりを作ります。どんぐりの帽子の部分には紙ひもを巻いて可愛く仕上げました♡



2つ目の作品は、職員藤田 由美子(ふじた ゆみこ)さんの教室より、『ぶどうの小物入れ』です。ペットボトルの蓋にぶどう色のフェルトを貼り付けて作っており、一つ一つの粒が小物入れになっています。ぶどうの美味しい季節に、とても可愛い作品が出来上がりました♡



3つ目の作品は、職員大畑 久美(おおはた くみ)さんの教室より、『マール小物入れ』です。小さめの小物入れにUVレジンやデコレーションパーツを使い可愛い小物入れを作りました。小さめなので持ち運びにも便利！お薬入れなどにいいですね♡



料理教室から レシピ紹介

～ キッチン職員より ～

ご利用者様とコミュニケーションを取りながら安全で楽しく美味しい料理教室を行っております。

皆様のご参加お待ちしております！

『豚肉のピザ風』

～ 作り方 ～

- 1, 豚肉に塩コショウをふり、小麦粉をまぶす
- 2, オリーブオイルをひいたフライパンで、豚肉を両面焼く
- 3, 取り出した豚肉にピザソースを塗り、チーズ、ピーマンをのせる
- 4, 予熱したオーブンで、200℃ 8分で焼き、ベビーリーフをのせて完成★



材料＜1人分＞

- ・豚ロース(とんかつ用) 1枚
- ・ピーマン 1/2個
- ・塩コショウ 少々
- ・ピザソース 大さじ1
- ・小麦粉 少々
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・オリーブオイル 適量
- ・ベビーリーフ 1/4パック

『お月見つくね』

～ 作り方 ～

- 1, えのき、ニラを約1cmの大きさに切る。
- 2, 材料全てを粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- 3, 4等分しうずらの卵を中に入れ丸める。
- 4, 中火でこんがりするまで焼く。
- 5, たれを入れ全体によく絡め完成★



材料＜1人分＞

- ・うずらの卵 4個
- ・おろし生姜 小さじ1/4
- ・鶏ひき肉 80g
- ・酒 大さじ1
- ・えのき 1/3袋
- ・醤油 小さじ1
- ・ニラ 1/8
- ・片栗粉 小さじ1

★たれ

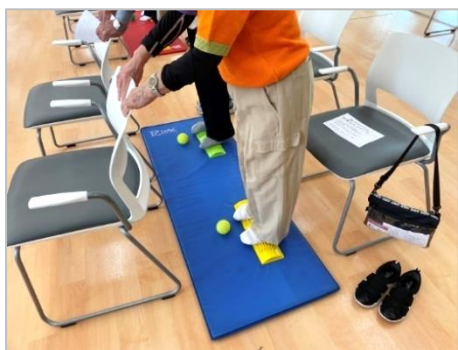
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・水 大さじ2



↑料理教室担当の
石井さん(左)、神長さん(右)です。

今月の トレーニング！

今月のトレーニングでは、新プログラムの『足裏セルフマッサージ』についてご紹介いたします！



『足裏セルフマッサージ』は、青竹やボールを使い、ご利用者様ご自身でマッサージを行っていただきます。

足裏マッサージの効果としては、身体の不調の改善や血行促進、立ち姿勢の改善、リラックス効果などがあげられます。尚、体調不良のかたや足をケガしているかたは悪化の恐れがある為、参加をお控えいただきますようお願いいたします。

朝9時30分～スタジオにて不定期での開催となります。興味のあるかたは、是非参加してみてください♪

百合が丘より おしらせ



吉田 雅人(よしだ まさと)
相談員が、11月より河和田にある『アシステッド・ヴィラかわわだ』に転勤することになりました！

～ 吉田さんより一言 ～

百合が丘での勤務は約7年間。様々な思い出がありますが、ご利用者様の皆様方にも支えられ勤められた7年間だったと思います。私が抜けた後も、職員一丸となってより良いサービスを心掛けていきますので、今後も百合が丘をよろしくお願いします。

落ち着いたら遊びに来ます♪

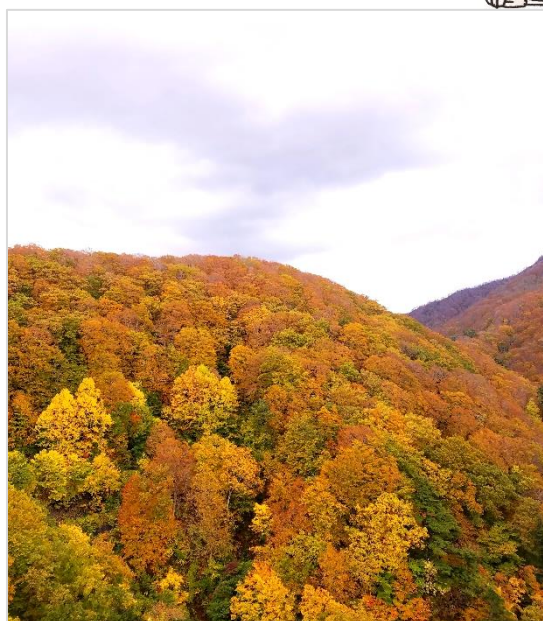
百合が丘 情報局



カラオケルーム、再び！

先月までは『カラオケ』を午後から緑の食卓で行っていました。今月からカラオケルームに機材を戻して利用できるようになっております。尚、以前は時間を決めて部屋を開放していましたが、今は一日中開放しております。その他、少人数での部屋使用、歌唱時のマスク着用、日中の換気、定期的な消毒も行っております。

※コロナウイルスの感染状況により、機材場所や対応を急遽変更させていただく場合がございます。何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



脳トレクイズ！

前回の脳トレは難しかったでしょう。今回は漢字問題となります。

問、次の魚の難読漢字の読み仮名は何でしょう。

① 河豚

② 鮫鰐

③ 鯨（鯨も同じ読み）



答えは編集後記の最後♪

編集後記

10月後半から一気に寒さが増し、週末は早くもこたつの出番だと意気込むご利用者様もいらっしゃいました。皆様も、早朝と昼の気温差で風邪等ひかれませぬよう、お体をご自愛くださいませ。さて、今回の豆知識は秋が旬の野菜『チンゲン菜』についてご紹介いたします。チンゲン菜は漢字で青梗菜と書き、日本人には馴染み深い中国野菜となっていますが、導入されたのは1970年代と以外にも最近で、日本と中国の国交回復のパイプの一つとして導入されたとされています。栄養価も高い食材で、ベータカロテン（免疫力アップ・視力や毛髪の維持・美肌効果等の効果）や、ビタミンC（老化防止・疲労回復・ストレス耐性アップ等の効果）、カリウム（むくみ解消・高血圧や脳卒中の予防・骨密度アップ等の効果）、この他にもチンゲン菜は様々な栄養が摂れる為、あんかけ類や汁物の具材として、これから寒くなる季節に向けてバランス良く食事に取り入れていきましょう！最後に脳トレの答えですが、①が『ふぐ』、②が『あんこう』、③が『にしん』となります。来月号もよしなに。

