

もうすぐ 1 年が終わろうとしていますね。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、体温測定・マスク着用・手の消毒・定期的な換気など利用者様・ご家族様にご協力をいただくことが例年と違い多かったと感じています。それでも利用者様は毎回快く応じて下さっていました。まだしばらくはこの体制が続きそうです。引き続きご協力をお願いいたします。

※朝の送迎時、寒い日が増えてきました。防寒着のご準備をお願いします。

いきいき

NO.53 令和2年12月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

080-4361-4507(直通)

住所:あわら市二面2丁目 302 番地

ホームページ:www.naruza.jp/

カレンダー作りの様子です



指先を器用に使い、神経を集中させてタワーを作っています



何回か、手作りおやつを作りました



冬のおやつ ～冬至かぼちゃ餅～

材料

米 2 合
かぼちゃ 200g
砂糖 大さじ 4
片栗粉 大さじ 3
サラダ油 大さじ 1
ゆであずき 200g



ごはんで作るお餅のよいところ

- お餅と違って噛みやすく、飲み込みやすいです
- 腹もちがよいです
- 冷めてもおいしいです

作り方

0. 下準備として、米をとぎ、かぼちゃと一緒に炊飯する。

1. ごはんとかぼちゃをつぶす

一緒に炊いたごはんとかぼちゃに砂糖をふりかける。
しゃもじで全体をつぶしながら、ムラなく黄色になるまでよく混ぜる。
粗熱が取れたらごはん粒を細かくつぶす。

Point

- 熱いうちにかぼちゃの皮を細かくつぶしながら混ぜます
- かぼちゃの皮をつぶすときは、しゃもじを立てて皮を刻む感じで上下に動かします
- ごはんをしっかりつぶすと、もちもち感が出ます



2. ごはんを丸めて平らにする

ごはんを 10 等分にし、1cmほどの厚さの円盤状にする。
両面に片栗粉をつける(余分な粉ははたく)。

Point

- 表面に焼きムラができないよう、厚みを均一にします
- 片栗粉をつけると、焼くときに形が崩れません



3. 焼いて盛り付ける

180 度に熱したホットプレートにサラダ油を引き、片面 5 分ずつ焼く。
皿にのせ、ゆであずきを添えて完成。

Point

- 油が片栗粉になじんでカリッとし、焼き色がきれいにつくまで焼きます



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

