

# ふれあい長寿苑 10月号

## 9月1日(土) バスハイク

遠出をして海王丸パークへ行ってきました。午前中は雨が降り心配していましたが、皆の思いが通じたのか、午後からは雨も止み、海王丸の近くまで行き、船を見学することができました。海王丸は海の貴婦人と呼ばれるだけあり、帆は張っていませんでしたが、大きさと勇壮な姿に皆さん感動しておられました。また、広場では花も咲いていて歓迎されているようでとても楽しいバスハイクとなりました。



## 9月8日(土) 敬老会

今年も少し早い敬老会を開催しました。昼は、皆さんお待ちかねの敬老御膳を頂き、炊きおこわを主食に、湯葉の白和え、椎茸入りえびす、鯛のから揚げきのこあんかけ等々、豪華なおかずには皆さん舌鼓を打っておられました。午後からは、毎年恒例の『絵ミュージックメモリーショー』も行われ、104歳の方を始め、100歳以上の方が5人と100歳になられる方が2人おられ、米寿、喜寿の方と一緒に長寿をお祝いしました。ステージの華やかな雰囲気の中で楽しい一日となりました。



## 9月22日(土) ティーパーティー

今回のティーパーティーは、『秋の大運動会』と銘打って3つの競技に取り組みました。準備体操を行い、玉入れに始まり、風船渡してゲーム、最後に伝言ゲームを行いました。玉入れや風船渡しゲームに熱くなり、伝言ゲームでは、始めの人の声が大きすぎて最後の人まで聞こえると言うハプニングもありましたが、頭と身体を使い、とても盛り上がった一日を過ごしました。



## 9月25日(火) 慰問 友近890(やっくん) 来苑

東京を拠点に日本一周しながら年間100施設以上でライブを開催している“友近890(やっくん)”が来てくれました。始まりは、元気になろうメドレーと題し、ギター1本ですばらしい歌声を聞かせて頂き、オリジナルソングや歌いながら書道のパフォーマンスがあり、じゃんけん大会では思いがけないプレゼントがあったりと利用者職員とも一気にファンになった一日でした。



### ▼10月21日(日) 献立メニュー

### 栄養管理科

○味噌煮(赤魚・ねぎ・焼き豆腐) ○小松菜のピーナッツ和え ○にらたま汁

味噌煮の赤魚は、赤魚を、酒、醤油、味噌、砂糖で味付けを整えた鍋の中に入れてじっくりと味が染み込むまで煮込んでいきます。ネギは、酒、みりん、薄口醤油で柔らかくなるまでほんのり甘めに煮込みます。焼き豆腐は、酒、味噌、砂糖とコクを出すために醤油を加えゆっくり煮込みます。それぞれを器に盛り合わせた上から味噌だれをかけ、風味良く食欲のそそられる料理となります。

### ▼10月26日(金) 献立メニュー

○中華五目炒め ○中華風和え(レタス) ○フルーツパンチ

中華五目炒めは、下処理として甘エビに片栗粉をまぶし熱湯にくぐらせ氷水に放すことでプリプリとした食感を残していき、大鍋に、豚肉、きくらげ、人参、椎茸を入れ、火を通していきます。酒、中華粒、ブラックペッパーで味を整え、下処理した甘エビと白菜を入れ片栗粉でとろみをつけます。彩り良いさやえんどうを加えて完成です。

## 御家族様へお知らせ

◎衣替えの時期になりました。衣類の確認をお願いします。(名前の記入・ボタン・ゴム・枚数の確認等) ※クリーニングのご利用の方もお願いします。

## 10月誕生者

11月行事予定 10日(土) 文化祭 24日(土) ティーパーティー

(平成30年10月6日発行)