



四季の里だより



No.246 2019年10月号

介護老人保健施設『四季の里』
新座市北野2-14-8
TEL 048(482)8008
<https://www.shikinosato.jp/>

9月行事の報告

まだまだ厳しい残暑が続く9月14日(土)に、四季の里2階フロアにて日本舞踊を鑑賞しながら長寿のお祝いをしました。
利用者様で古希の70歳、喜寿の77歳、傘寿の80歳、米寿の88歳、卒寿の90歳、白寿99歳の方のお名前が発表されました。みなさん手を振られたり、ニコニコされたりとお祝いは嬉しいものですね！今回は「東陽こづち会」の皆さんによる日本舞踊の踊りを披露してもらいました。それぞれのふるさとの曲が懐かしく口ずさんでる方もいらっしゃいました。
踊りも衣裳もステキでしたね！とてもすばらしい敬老会となりました。



「東陽こづち会」のみなさん



《曲目》
・安里屋ユンタ(あさとやゆんた)
・鹿児島おはら節
・伊勢音頭
・津軽じょんがら節
・俵積唄(たわらつみうた)
・咲くやこの花



《行事食》
赤飯
ぶりの照り焼き(大葉・はじかみ)
えび巾着・甘酢漬
けんちん汁・巨峰



11月のお知らせ

★11月9日(土)午後2時より2階フロアにて『文化祭』を行います。
利用者様の作品の展示や利用者様と職員による出し物があります。ご家族の皆様も是非お越し下さい。

★11月21日(木)の昼食は
全国味めぐり～北海道編～です。
メニューは・・・わかめごはん・石狩鍋風・じゃがバター
メロンムース・すまし汁(花魁・みつば)

お楽しみに♪

料理教室

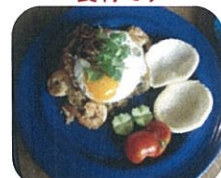
月に1回、鎌倉市の二階堂にて、夫婦で多国籍料理の料理レッスンを受けています。
9/21(土)は、ナシゴレン、ネームヌアン(ベトナム風つくねのサラダ巻き)、ゲーンワンタン(香味野菜とエビのワンタンスープ)、ケチャップマニス、サンバルソースのメニューでした。



食材です



東南アジア系では香辛料などを石臼で潰して使います



インドネシア及びマレーシアの焼き飯料理ナシゴレン



ゲーンワンタン



ネームヌアン

完成後は、先生と3人でいつも試食をします。
とても美味しかったので家で作ってみようと思います。
今回はナシゴレンのレシピを紹介します。



～ナシゴレンのレシピ～

《材料2～3人前》
ジャスミンライス2合分、エビ6～9尾、ニンニク1かけ、紫玉葱1/2個、エビペースト(カビ)小さじ1、ピーマン1個、ナンプラー大さじ1/2、ケチャップマニス大さじ1、サンバル小さじ1、油大さじ1、塩、こしょう適量
エビせんべい(クルブック)、揚げ油、玉子2～3個
きゅうり、トマト、サンバル適量

《作り方》
1、ジャスミンライスを同量のお水で炊いておきます。
フライパンに揚げ油を温め、紫玉葱の素揚げ、エビせんべい、目玉焼きを作っておきます。
2、にんにく、玉葱をみじん切り、ピーマンを1cm角に切ります。エビは殻をむき、ワタを取っておきます。
3、ナンプラー、ケチャップマニス、サンバル、こしょうを混ぜておきます。
4、フライパンに油、ニンニク、紫玉葱、エビペーストを入れて香りが出るまで弱火で炒め、エビ、ピーマンを入れて火を通します。
5、1のジャスミンライスと3のソースを入れてよく炒めます。仕上げに塩で味を整えます。
6、きゅうり、トマト、サンバル、エビせんべいを添えて出来上がり。



～カラオケ～

デイケア通信

レクリエーションの時間に行っている(カラオケ)を紹介したいと思います。
皆さんが歌ってくれる曲は懐メロから新しい曲までさまざまです。よくこんな新しい曲を知っていますね～なんて思うこともしばしばです。
カラオケ大好きな方たちは自分で歌う曲名を何曲も書いてあるメモをポケットに忍ばせていたり、普段あまりお話ししない方もカラオケになると積極的になられたりします。ひとりで歌うのはちょっと恥ずかしいわって思う方はお友達を誘って一緒に歌われたりしています。



～お知らせ～

11月5日(火)のデイケア・イベント食は『ラーメン』です。
みそラーメン ギョーザ
ほうれん草の和風和え
デザートに洋梨ムースが付きます！
お楽しみに♪



ハロウィン



近年日本でもクリスマスと並ぶ盛り上がりを見せているイベントを紹介したいと思います。それは、10月31日の『ハロウィン』です。
ハロウィンはもともとカトリック教会の祝日のひとつで、キリスト教の「万聖節」(亡くなった人の魂を祭る行事)の前夜に行なわれるお祭りのことです。
最近では若者を中心に流行し、シーズンになるとたくさんの方が仮装をして街を歩く様子がニュース等で報じられています。
定番のフレーズ「トリックオアトリート」は日本語に訳すと「お菓子をくれないとイタズラするぞ」ですが、もともとは収穫を邪魔する悪霊を追い払う為にケーキを捧げる習慣だったそうです。今はお化けの仮装やお菓子をあげる習慣だけが残り、楽しいイベントになりました。
我が家でも9月にはいると、娘たちがハロウィンの飾りつけをし、お姫様やお化けの仮装をして一足も二足も早いハロウィンを楽しんでいます。

ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。
比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。
* 入所 * 短期入所
* 通所リハビリテーション
* 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里

