

デイサービスのある1日

今年もツバメがやってきました！



湖岳の郷の周囲にはたくさんのツバメの巣があり、デイサービスの窓からも見えます。調度、横になられる畳の所が格好の場所。

ある日、利用者の方が横になられた時のことです。「アッ！」との声が聞こえました。どうされたのか？と側に行くと目線の先にはツバメが。（それまではスズメの巣でした。）

今年も帰ってきました！！1羽、2羽、3羽と今では数え切れないくらいの数になりました。

子供たちにエサを何度も何度も運ぶ姿を見て「おーお、忙しいなあー」「たいへんやのー」との声。今年もたくさんの子供達がここから巣立って行くのでしょうか。

顔がほころび、心が安らぐひとときです。



スズメの巣

ツバメの巣(玄関ホールの壁)

栄養士・大音 渚のかダンクッティング

中華が苦手な人でも食べられる ユーリンチー

材料 (2～3人分)

- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------|
| ● 鶏モモ肉……………250g | 【タレ】 | ● 濃口醤油 ……50g |
| 【A】 | ● 料理酒……………50g | ● 砂糖……………50g |
| ● 料理酒……………50g | ● みりん……………50g | ● 砂糖……………50g |
| ● すりおろし生姜……20g | ● 胡麻油……………50g | ● 酢……………50g |
| ● すりおろしニンニク…7g | ● お好みでコチュジャン…適量 | |
| | ● ねぎ……………40g | |
| ● 片栗粉……………適量 | ● 飾り用白髪ねぎ……………10g | |
| ● 揚げ油……………適量 | | |

■ 作り方

- ① 鶏モモ肉を食べやすい大きさに切り、Aに漬け込む。
- ② 5～10分漬け込んだ後、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ タレをすべて合わせ、みじん切りしたねぎと混ぜる。
- ④ 揚げた鶏肉とタレをからませて、白髪ねぎを飾って完成。



● ポイント ●

タレの割合が酒：醤油：みりん：砂糖：酢＝1：1：1：1：1で少し甘めになっています。その為、酸っぱい・辛いが苦手な方でもおいしく食べられます。おこのみで醤油や酢を増やしてみてください。

グループホームから こんにちは

【初詣】

1月1日この日は好天に恵まれ、お昼ご飯のおせち料理をいただいて、若狭町上瀬にあります宇波西神社へ初詣に行ってきました。最初は宇波西神社の本殿に向かう階段を見て、「上がるのが大変だから、ここからお参りするから」と言われ下の鳥居のところでお参りしようとされましたが、せっかく来たのだからみんなで奥の神殿へ行きましょと皆さんで話し、宇波西神社の長い階段をみんなで支え合って一段一段ゆっくりと上がり、奥の神殿に向かいました。そして、今回来れなかったグループホームの他の入居者の皆さんの分も、今年一年の無病息災を祈念してお参りしました。参加された皆さんは、本殿の前で「ここまで来れて本当に良かった」と言われていました。



【みずうみ保育園訪問】

昨年みずうみ保育園の園児が、グループホームを訪ねてきて下さり、その園児達が卒園式を迎えます。そこで、園児達へのお礼も込めて、卒園式に飾ってもらうため紙で「花作り」をして3月15日（金）に、そのお花を届けに行ってきました。みずうみ保育園に到着すると、くじら組の園児が玄関で出迎えてくれました。卒園する園児達に「小学校へ行って、お勉強や運動など頑張ってくださいね。」と言葉をかけて、作ったお花を、園児達へ渡しました。くじら組の園児はとても喜んでくれている様子で、園児達からは、卒園式で歌う予定の歌を、お礼に歌ってくれました。その後、保育園の中での園児の様子を見学して欲しいと勧められ、保育園内に案内され、園児たちの元気な活動を見学して楽しい時間を過ごしました。帰る際もくじら組園児全員が、玄関前に並んでお見送りしてくれました。ありがとう、みずうみ保育園くじら組さん。小学校へ行って遊びに来てくださいね。



【お花見】

4月5日（金）晴天に恵まれ、毎年行っている久々子水神公園に今年もお花見に行ってきました。桜の花もちょうど満開、久々の外出で外での食事最高においしかったです。この日は天気はとても良かったのですが、少々風が冷たく慌ててひざ掛けなど、暖が取れる物を取りに戻ったりとバタバタしたところもありました。しかし、そのおかげでお昼のあったかいおでんとカレーライスを、とてもおいしく頂くことができました。



【おはぎ作り】

3月21日（木）に皆さんで、おはぎを作り、おやつに頂きました。皆さん昔から、お彼岸にはおはぎ作りをされていた経験もあり、おはぎ作りは慣れていらっしゃる様子で、あれよあれよと一升分のおはぎを作り、これまた、あれよあれよと、おやつに全てたいらげてしまいました。



【運動会】

5月26日にグループホームで運動会を行いました。入居者の皆さんが紅白に分かれ玉入れ・パンくい競争・応援合戦等行い楽しみました。また、職員の鉛くい競争にも元気な入居者様が飛び入り参加してくださいました。



特養行催事

3月 若狭町梅まつりへ

毎年恒例の梅まつりと家族と一緒に外出掛けしてきました。梅の花も綺麗でしたが、酸っぱい表情をしながら梅を試食するのが良かったですね。



4月 お花見

三方石観世音や奥琵琶湖などサクラの名所へとお出かけしてきました。

日本の春はやっぱりサクラ…。今年も綺麗なサクラを見る事が出来たと皆さん嬉しそうにして楽しむ事が出来ました。



5月 運動会

玉入れやパン食い競争など、入所者や家族、職員が皆さんと一緒に1つの目標に向けてがんばりました。結果は紅組が勝利することになりましたが、勝ち負けよりも大事なことを得ることが出来た楽しい運動会でした。

