

# デイケアだより



まだまだ寒いが続いていますが、暦の上では立春となり「春の始まり」を知らせます。  
立春の前日は節分ですが、皆さんの家では豆まきをしたり、イワシの頭を飾ったりしているのでしょうか？  
いわしを焼いた煙が魔除けになり、健康にいい食べ物として身体の邪気も払ってくれるそうです。  
節分だけでなく、日頃から健康を意識していわしを取り入れた美味しい食事をしたいですね。

## イベント

1月のイベントはお正月にちなみ「絵馬づくり」を開催！  
今年の抱負や願い事を書き、絵馬を作成しました。  
また、星ヶ丘保育園からいただいた“ミズキの木”を使用し、「団子差し」を参加利用者さんと一緒に飾り付けをしました！  
利用者さんから「絵馬作りもいいね」「団子差し華やかだ」と声が聞かれました。



## ものづくりラボ

1月のものづくりラボは竹を使用し「1本門松作り」を作成！折紙や紙テープなどお手軽な材料を使い加工・作成しました。  
参加利用者さんから「作るのが難しい」「自宅に飾るには良いね」という声が聞かれました。



## 調理クラブ

1月の調理クラブは「煮込みうどん・のり佃煮炊き込みごはん・ピリ辛牛煮込み」を調理！寒い季節にピッタリなメニューで参加利用者さんは心も体も温まったのではないのでしょうか😊  
また、2/3の節分にちなんで「ミニ恵方巻」も調理しました！  
今年の恵方を確認しながら楽しく調理が出来ました。



## 食ラボ

1月の食ラボは「バランスのいい食事について」をテーマに講義を開催！講義の中でスープのレシピも紹介！「家でも作れそう」「調味料は何を入れますか」と質問や感想が多く聞かれました。



## 2月の予定

- 4日(金) ものづくりラボ「ミニスノードーム」
- 7日(月) イベント「鬼退治」
- 8日(火) 調理クラブ
- 15日(火) 食ラボ
- 21日(月) 調理クラブ

