

# デイケアだより 10月

## 9月17日（木）お月見茶会

門馬なつみ心理士によるお茶会をしました。お茶をたてて皆さんと秋を感じ、楽しい時間を過ごしました。



〇〇の秋といえば何を思い浮かべますか？デイケアでは文化の秋、食欲の秋ということでお月見をテーマにお茶会を行いました。お月様に見立てたかぼちゃの茶巾絞りをみんなで作り、一人一服お抹茶を点てていただきました。みなさんからは泡立てるのが難しかったとの声や「お茶とお菓子が合っていた」「初めて抹茶を点てた」「和を感じることができゆったりとした時間を過ごすことができた」との感想をいただきました。抹茶には、老化防止、血圧・血糖の上昇防止、動脈硬化防止、美容効果など体にうれしい効果がたくさんあるそうです。お抹茶用のものではなくても、お茶碗と茶筌、お茶があれば気軽にお茶を点てられるので、秋の夜長にぜひお茶をしてみてくださいはいかがでしょうか。

《かぼちゃの茶巾絞りの作り方 材料（6個分）》

- ・冷凍かぼちゃ 300g・オレンジマーマレード 25g
- ・白あん 150g

1. 冷凍かぼちゃを電子レンジでラップをふんわりかけて6分加熱。ゴムべらで全体をつぶす。
2. 1にマーマレードと白あんを加えてよく混ぜる。ラップをかけずに電子レンジで約3分加熱する。ゴムべらで持ち上げて、たれないくらいのかたさがめやす。
3. 6等分にしてラップに包んで口をひねると完成!!



抹茶おまちゃせ～  
(お待たせ)

# 10月

ハロウィン謎解きイベント

10月21日（水）10:30～

お楽しみに！



SST2 主催の企画「マナー勉強会」

10月22日（木）13:30-14:30

シリアスの小林所長さんをお招きして、地域活動支援センターや作業所で働くのに必要な身だしなみやマナーについてお話いただきます。デイケアに通っている方はどなたでも参加可能です。

新型コロナウイルス感染が落ち着かない中、少しずつ寒くなってきました。

皆さん、体調管理に注意しましょう。