

デイケアだより

初夏の美しい緑を楽しむ間もなく、6月から猛暑続きですね。そんな中、デイケアでは屋外活動も取り入れて活動しています。熱中症に注意しながら、木工やスポーツなどの屋外活動を楽しむことで、より健康的な生活をサポートしていきます。



イベント & プチイベント



今月は、「ジュンジュンクエスション」と題し、6月に関するクイズをグループで解いていくイベントを開催。上位グループには、夏に嬉しい景品がプレゼントされました♪
また、プチイベントも開催。「ペットボトル風鈴」を作成しました。個性あふれる作品が出来上がりました！



二郎梅収穫 & 調理開催

前名誉院長の星二郎先生が植樹した二郎梅を収穫し、その梅で梅ジャムを調理。
1日目は下ごしらえ。梅を選別して灰汁を取り2時間茹でました。2日目に梅と砂糖を煮て完成！！2日かかりで甘酸っぱくて美味しい梅ジャムが完成しました☆



調理クラブ & 食ラボ



6月の調理活動は盛りだくさんでした！
調理クラブでは「キンパ」と「抹茶どら焼き」を調理。「キンパ」は具材たっぷりて胡麻油の風味が嬉しい一品。「抹茶どら焼き」は抹茶の香りに甘い餡子と手作り梅ジャムの甘酸っぱさが楽しめ、とても好評でした♪

またデイケアファームで収穫した玉ねぎとカブ、ほうれん草、二十日大根を使用して「カブとベーコン炒め・ほうれん草のツナポン和え」「ラディッシュサラダ・カブと玉ねぎのコンソメスープ」「新玉ねぎのスープ」を作りました。どれも野菜の甘みを感じられ、とても好評でした！



食ラボは「サバ缶のポロネーゼ」を調理。簡単に美味しくカルシウムが摂取できる一品となりました。



健康教室



今月はデイケアの作業療法士から「膝痛について」の話でした。膝痛の原因だけでなく、トレーニング方法も説明し、実際に行いながらの内容でした。
質問も多数あり、教室終了後も個人的に相談があるなど大好評でした！



7月の予定

8日(金)午前：調理

11日(月)午前：健康教室

22日(金)午前：調理

26日(火)1日イベント：夏祭り(午前は準備のみ)