



ぷちとまと

運動会



紅白に分かれて玉入れ競争や筒渡し、菓子食い競争を行いました。今回は引き分けてした。写真にはありませんが職員もしっかり参加しています。皆さんとても良い表情ですね。

ぷちとまと2

昼食



食べることは何よりの楽しみです。今日のメニューは、【ご飯・チンジャオロース・かぼちゃサラダ・もずくスープ・フルーツ】でした。ちなみに夕ご飯は、【ご飯・アジの照り焼き・蒸し鶏の香味焼き・味噌汁】でした。パンが好きな方は変更が出来ます。また、体調やご状態に合わせ、お粥や刻み食、ミキサー食へ変更を行っています。

ぷちとまと

リハビリ



どうしても年々下肢筋力の低下が見られます。少しでも維持向上につながるよう、また飽きないように努めております。

ぷちとまと2

壁画づくり



利用者様とスタッフが協力しながら「紅葉」の壁画を作りました。作業後は少し疲れたのか、TVを見ながら休憩です(◡_◡)

11月おすすめレシピ
～白菜シュウマイ～



【材料】2人分

豚ひき肉	200g	砂糖	小さじ1
ショウガ(みじん切り)	1片	醤油	小さじ2
塩	少々	片栗粉	大きじ1

- ① 白菜の芯と葉に分け、葉はラップに包みレンジ600wで1分半加熱。芯はみじん切りに。
- ② 芯を材料すべてに混ぜ合わせ、加熱した白菜の葉で包む
- ③ フライパンに並べ、カップ1/2の水で蓋をして弱火で15分加熱
- ④ 竹串を刺して透明な肉汁が出たら蓋を外し水気をとばして完成!

今月のイベント

★1号館★

- 1、2日 運動会
- 6～15日 壁画づくり
- 24日 会長ショー
(歌・安来節など)

☆2号館☆

- 2、3日 アロマテラピー
- 13、14日 お誕生日会
- 20、21日 調理レク

<編集後記>

向寒の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒気が一段と厳しくなってきましたね。この間までの猛暑がうそのようです。今年はインフルエンザが流行っているそうです。入居者様、職員も予防接種をしているところです。また外気温度と室内温度の差が10℃あると血圧が高くなりがちです。皆様も入浴の際には特にお気を付けくださいませ。

(KAZU)

有料老人ホームとまと
大分市大字城原字尾崎

2551-9

TEL(097)574-7600

FAX(097)574-7601