

とまと村通信

～2月号～



デイサービス
ぶちとまと

節分



元気よく「鬼は外！福は内！」鬼に向かって思いっきり豆を投げてくださいました。すると鬼は降参。「ごめんなさい」「みんなと仲良くします」と言って一緒に記念写真を撮りました。めでたしめでたし？
ちなみに豆は布で作った柔らかいものです！



デイサービス
ぶちとまと2

リハビリ(機能訓練)



「ゴムチューブを使って前後に引っ張る上肢の運動」や「手すいを使ってかかとを挙げる下肢の運動」などを行っております
身体機能の維持の為、皆さん頑張られています



【デイサービスぶちとまと】



～リハビリ&ティータイム～
平行棒でしっかり運動した後は、水分補給もかねたティータイムです。
男性利用者様が率先して、みんなにお茶を配っていただきました。

【デイサービスぶちとまと2】



～今日のお昼ご飯～
ご飯・すまし汁・かぼちゃサラダ
牛肉とごぼうのしぐれ煮・フルーツ

刻み食やお粥等、お1人1人に合わせた調理法でご提供しております。

【2月のおすすめレシピ】 おつまみにも！

～水菜とベーコンのサラダ～



材料【2人分】	
ベーコン	4枚
水菜	1/2袋(100g)
しめじ	1/2パック(50g)
オリーブオイル	
☆ドレッシング	
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
～仕上げ～	
こしょう	少々

- ①水菜とベーコンを食べやすい大きさに切り、しめじを小房に分ける。②フライパンにオイルを入れて熱し、ベーコンとシメジを1分程度炒め、粗熱をとる。
- ③粗熱をとり☆ドレッシングをあえる。
- ④器に水菜を盛り、③を盛り、こしょうで仕上げ♪

＜編集後記＞

余寒なお厳しき折、皆様いかがお過ごしでしょうか？
雪こそ積もりませんが、寒さが厳しいですね。私は週2～3回は鍋料理を食べています。お正月に食べきれなかったお餅を入れて、おろしポン酢でいただくと美味しくってつい食べ過ぎてしまいます笑
やっぱり美味しいものは我慢できませんよね。

＜KAZU＞

今月のイベント

★1号館★
8、9日 節分
21日 西村順子様 100歳お祝い
23日 会長ショー

☆2号館☆
7、8日 節分
15、16日 お誕生日会
25、26日 アロマセラピー

有料老人ホームとまと
大分市大字城原字尾2551-9
TEL (097)574-7600
FAX (097)574-7601