紙ふうせん便り

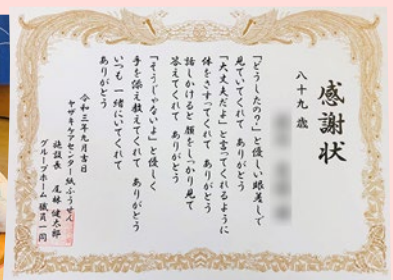
2021年
第122号
11月

矢崎総業　経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん　2021/11/1 発行

＊グループホーム＊

9月20日敬老の日のお祝いをしました。
スタッフより、お一人お一人へ向けたメッセージ入りの感謝状を贈呈させていただきました。

いつまでもお元気でいてください



感謝状

八十九歳

「どうしたの？」と優しい眼差しで
見ていてくれて　ありがとう
「大丈夫だよ」と言ってくれるように
体をさすってくれて　ありがとう
話しかけると　顔をしっかり見て
答えてくれて　ありがとう
「そうじゃないよ」と優しく
手を添え教えてくれて　ありがとう
いつも　一緒にいてくれて
ありがとう

令和三年九月吉日
ヤザキケアセンター紙ふうせん
施設長　尾林健太郎
グループホーム城月一同

百歳まであと少し！！

ご家族から届いた敬老の日のお手紙、何度も読み返しています♡

レッツ！クッキング♪

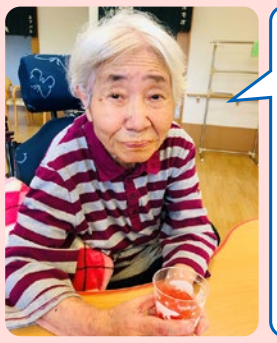
上手く丸められたでしょ？

この夏大活躍したかき氷シロップを有効活用して、カラフル白玉団子を作りました。皆さんも冷蔵庫に眠っているかき氷シロップはありませんか？おすすめですよ♪

茹でるのは私に任せて♡

ピンクは、いちご味
みどりは、メロン味
とても好評でした♡

スタッフお手製のスイカゼリー



つるんとして、とっても美味しかったですよ！

鰻重でパワーアップ！

美味しいものを食べて元気をつけよう！と、皆さんで決めたメニューは、“うなぎ”！

美味しそう～♡

鰻は、細胞の老化防止や免疫機能低下抑制、記憶力、視力の回復効果、悪玉コレステロールを減らす効果などなど、とっても栄養豊富な食材です。夏の疲れも解消され、元気に冬を迎えられそうですね。

【成功することが
大切なのではなく、
大切なことは
挑戦し続けること】
by マザーテレサ

私に出来ないことなんてないわ

御年91歳、パソコン勉強中??

今日もいいお天気ね♡

季節は〝秋〟へ

すっかり秋の気候へ変わり、グループホームから見える景色も少しずつ秋色へ変化してきました。空気が澄んでおり、窓から見える富士山が最高に綺麗です。

＊訪問介護＊

秋バテ予防の簡単レシピ

鮭ときのこのレンジ蒸し

※疲労回復に役立つキノコと鮭を使った簡単レシピです。

材料（2人分）

生鮭（切り身）	……	2切れ	酒	……	小さじ4
塩コショウ	……	少々	ポン酢しょうゆ	……	適量
しいたけ	……	2個	小葱	……	お好み
マイタケ	……	1パック			

作り方

1. 耐熱容器の中央に生鮭をのせ、塩コショウを振る。しいたけとマイタケは石づきを取り除いて生鮭の上にのせ、酒を振って軽くラップをかける。
2. 電子レンジ（600W）で4分程度加熱する。火が通っていないようなら10秒ずつ追加加熱する。器に盛り、ポン酢しょうゆを好みの量をかける。お好みで小葱を散らし完成。

脳トレの答え　1. 適　2. 無　3. 絶　4. 一　5. 正　6. 百　7. 私　8. 誠　9. 相

お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633

矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。

＊機能訓練デイサービス＊

裾野市民芸術祭に向けて

出展する作品作りを行っています。

☆リボンアレンジ☆

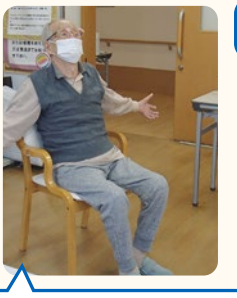
リボンブローチを作りました✨

カールをつけたのがポイントです♡

ヘア飾りにもGood!?

スポーツの秋

気候が穏やかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。夏が過ぎ、秋はどんどん代謝が高まってくる時期です。運動するとさらに基礎代謝があがり、体温を高く保てるようになります。この秋は運動をして健康な体作りをしましょう。



大きく息を吸って～

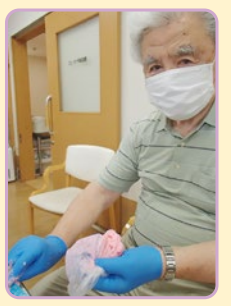
ナイスショット！！

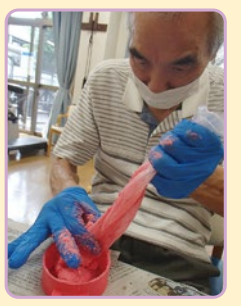
お尻の筋トレ中～
※お尻を鍛えると一生歩けると言われる程、大事な筋肉なんです

☆オリジナル石鹸作り☆

【作り方】

1. 固形石鹸を刻む。





2. 1と少量の水、お好みの色や香り（化粧顔料，フレグランスオイルなど）を一緒にビニール袋に入れ、お湯を入れた容器につけて揉み溶かす。後から色付けでも可。

3. 好きな容器（シリコン型など）に入れて、室内で1時間程冷やし固める。

4. 完成～。

＊ コミュニティサロン ＊

サロンの開催は、ボランティアさんの受け入れが可能になり次第、再開させていただく予定です。ご理解の程よろしくお願いいたします。皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

問、同じ漢字を入れて四字熟語を作ってください

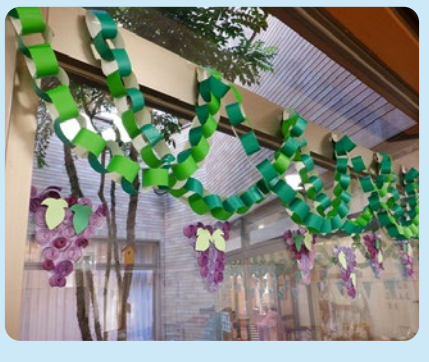
1.□材□所　2.□位□官　3.□体□命
4.□期□会　5.□真□銘　6.□挙□捷
7.□利□欲　8.□心□意　9.□思□愛

＊ デイサービス ＊

チーム対抗玉入れ大会

一人10球ずつ投げ、籠に入ると1球=10点の得点で合計点を競いました。玉が入るごとに歓声が上がり、大変盛り上がりました。結果は、なんと・・・500点対500点の同点引き分け！皆さん持ちつ持たれつ、素晴らしいチームワークでした！！

ぶどうが実りました



果物が美味しい季節ですね！利用者様とスタッフで、室内も秋へ模様替え中です。

何でも器用にこなしてしまう御年101歳の利用者様です。

園芸部の活動

中庭の花を植え替えました。みなさん積極的に行って下さり、素敵に仕上がりました。

色のバランスもばっちり♡

これに決めた♡

10月の郷土料理【福岡県】

新しい食器になりました!!

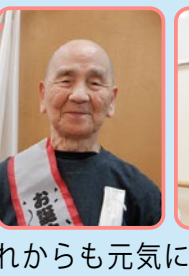
【メニュー】
・かしわめし
・焼き鳥風
・菜種和え
・だご汁
・抹茶ゼリー

機能訓練頑張ってます

外でストレッチ気持ちがいいですね！

みんなでタオル体操～

Happy Birthday



これからも元気に紙ふうせんへいらして下さいね♡

11月の行事予定

1日 グループホーム ヘアカット
2日 11日 19日 26日 30日 YYY 体操ボランティア JOT
10日～18日 すその高齢者施設芸術祭（裾野市生涯学習センター展示コーナー）
11日 給食：郷土料理（滋賀県）
22日～26日 給食：葉酸強化週間

撮影時のみマスクを外しています

※本新聞で掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。