



はぎの郷

【『居心地ファースト』の美術教室です！】

2週間おきに3回の教室が終了しました。講師の村住先生は、とにかく居心地のいい空間をめざし、描きなくなったら、描きたいものを自由に表現してもらいたいという思いで、教室の雰囲気を作って下さっています。BGMも好みや年代に合わせてセレクトしてくれています。曲によっては突然みんなが踊りだしちゃうこともあり、それもまたよし！教室の回を重ねるうちに、内に秘めた芸術センスを開花してくれる仲間が増えるといいですね。



午後の活動時間に木工室で！



いろんな画材が用意されてどれを使って描こうかな…？



BGM とキャラクターの塗り絵にノリノリ♪



今回のテーマは『七夕』願いを込めながらの作品。



下絵に力強く色を重ねていきます。



色鉛筆やクレヨン、絵の具など色々な触感を試しながら。



ミュージックに合わせてダンスタイム♪…曲は『ヤングマン！』



美味しそうなスイカとりんご



アジサイを画面いっぱい描いていきます。



○の印に合わせて丸シールを



美しい真紅のバラ！！



すでに、画伯の風格！！

【畑班のつづやき】





今年も、じゃがいも・玉ねぎ・キュウリ・ナス・大根と次々に収穫の時期を迎えています。そこで、毎週金曜日は、作るのも食べるのもみんな大好き『フライデークッキング!』収穫して初のメニューは………？

			
<p>結論から申しますと、出来上がりの品は、こちらです。</p>	<p>まずは、今年初のまるじゃがをよく洗ってゆでて、1品目。</p>	<p>採れたてのキュウリを切って、</p>	<p>塩をふりかけ、よくもんで、2品目。</p>
			
<p>お家芸「フードプロセッサ」で、玉ねぎを細かくして、</p>	<p>卵と粉を入れて、ホットプレートで焼きまして、</p>	<p>「熱いわ〜。」と耳たぶに手をやりながら切りわけて、3品目。</p>	<p>ホイルの中に盛り付けて『畑のめぐみ 3品盛り』の出来上がり！！</p>

おいしい『まるじゃが』を、いつでもおいしく食べるために、今年は加工にチャレンジ。ピーラーで皮をむいて、切って、ゆでて、つぶしてマッシュにして、袋に入れて冷凍します。

			
<p>むきやすいように、半分に分けておきます。</p>	<p>さあ、みんなで皮むきだ。</p>	<p>手の皮まで、むかないでね！！</p>	<p>一緒に、やろうね。</p>
			
<p>慣れてきたので、さっさっ手早い！！</p>	<p>むいたじゃがいもを、切ります。</p>	<p>ちょっと、休憩。きゅうり食べよ。 ジロツ(キュウリ嫌い)</p>	<p>ポテトマッシュの出来上がり。『じゃがもち』となる日まで、冷凍庫で休憩中。</p>





次の目標は、販売だ！！ ジャがいもを入れる袋作りも、また楽し♡

			
<p>昨年から、袋は新聞で作っています。 エコですね～。 保存にもいいんです。</p>	<p>ここから、ここまで糊をピーッとつけるよ。</p>	<p>ラベルも、手書きで作ります。「今年もまるじゃが、おいしいよ。」気持ちを込めて。</p>	<p>出来上がった袋に、早く詰めたい『まるじゃが』達。</p>

最後は『キクイモ』のこと。

昨年、伸びに伸びて畑をジャングル化していた菊芋。イヌリン豊富で、体のあちこちに良いと話題沸騰！（と、チラシで見た）

収穫した菊芋を、津幡高校でスライスして乾燥して頂きました。

			
<p>乾燥キクイモを、お皿にのせて</p>	<p>電子レンジで、チン！ 「キクイモチップス」の出来上がり。</p>	<p>「お味はいかが？」 「う～ん、ビミョー。」</p>	<p>「キクイモ茶」「きんぴら」お試しあれ。</p>

【お菓子作り『ひえひえ、あつあつアイスクレープ』】

暑いこの季節。夏のスイーツと言えばやっぱりアイスクリーム！今回はクレープ生地にバニラアイスを添えて、温かくて冷たい『アイスクレープ』を作りました。

クレープ生地は、ホットケーキミックスの粉を使って作りました。ここで大切なのは水の量です。多めに入れるとしゃばしゃばの生地になり、よりクレープの薄い生地に近づきます。しかし、イメージ通りにはなかなかいかず・・・ホットケーキの粉はホットケーキ。クレープに近づけようとするのは難しいですね～。

仕上がりは、パンケーキにアイスをのせた感じ。クレープとはずいぶん違うけど、味は最高☆

			
<p>うすーく焼いてみよう</p>	<p>バナナもモリモリです</p>	<p>これはアイスパンケーキ</p>	<p>うまそうなのでOK♡</p>

【さわやかパフェ作り】

今日は、週末のお楽しみ『お菓子作り』の日です。

今回は夏にぴったり、パフェを作りましょう！

具材は①ビスケット ②フルーチェ ③フルーツ を豪華に使っちゃいましょう！

3段の層になっているおしゃれパフェの出来上がり！

牛乳をしっかり軽量したフルーチェと、倍の量を入れて作った贅沢牛乳フルーチェ。

味の違いはあったかな～

でも分量をしっかり守らないとフルーチェは固まらないことがわかりました。つぎ

は計量しなきゃね。でも味は最高でした！！（お菓子作りの記事で最も使用されるオチですね）



バナナを切って



オレンジも切って



おいしい牛乳投入！



ちょっと牛乳多めかな？



フルーチェ固まりませーん！



ビスケットは砕いてクランチに



盛り付け！これが楽しいんだ

【栄養部からごきげんよう】(旧「栄養部からこにやにやちわ」) No. 3

喫茶のおばちゃん*じゃが餅編

私は今日「喫茶のおばちゃん当番」じゃないんだけど！急遽「はたけ班の作ったおやつ⇒じゃが餅ときゅうりの輪切り？」にはどうしても！戸田の『ロカボ*コーヒー』が最強コンビ👏と言われ（単なる支援課長補佐のヨイショ↑に）気分上々で作った『ロカボ*コーヒー』と、出来立てほやほやの『じゃが餅ときゅうりの輪切り？』を持って、参上。（ちなみに…材料のじゃが芋ときゅうりは、はぎの郷の畑で取れたお野菜だよ～。）

さぁーみんな！今日のおやつはヘルシーな「じゃが餅ときゅうり？」だよー

と大きな声でアナウンスしたら、即座に若い女子職員が「じゃが餅ってヘルシーなんですかねえー。炭水化物（糖質）ですよね…。」「そうねんけど、実はじゃが芋って！優秀な野菜でね、糖質がいっぱいなんだけど、カロリーは思いのほか低く、ビタミンB群にビタミンC、鉄、カリウム、マグネシウムなど体を健康に保つ栄養素がたくさん含まれているんだよ！特にはぎの郷の畑で実ったじゃが芋は、みんなの汗と涙と愛情もつまってて最高の栄養量だよ！」

○ビタミンB群：脂肪の蓄積をおさえる。疲労回復に貢献。

○ビタミンC：免疫力を高める。美白。肌荒れ防止。

○鉄：貧血予防。

○カリウム：塩分を排出し血圧をコントロール。

○マグネシウム：骨粗鬆症予防。

という事で、今日の喫茶メニューは支援課長補佐のいう通り最強やわー。仲間

のみなさんは、ペロリ(^_^♪♪で「じゃが餅大人気」でした。手作りのおやつはホッ！として心が笑顔になり



ますね。♡

はたけ班のみんな、ご馳走様でした。また頼んね 😊 (しかし、あのきゅうりの輪切りはなんやってんろ…?)

さあ～ 今が旬のじゃが芋を食べて、達者でおろうね～。

「それでは皆様、ごきげんよう」

ジョブスタジオ ノーム

【アジサイが見頃の俱利伽羅不動寺 西之坊鳳凰殿に出かけてきました】

梅雨の雨の合間、太陽が顔を出したので、今が見ごろの紫陽花を見に行ってきました。ピンクや紫、青、それぞれの中間色・・・いろいろ混ざっていて、とてもきれいでした。

いつものウォーキングのコースなのですが、少し前までは、閉鎖されていたので、見に行くことができ本当に良かったです。一年中、季節を楽しめるスポットでおススメです。



【心も体もリフレッシュしよう!】

最近のノームの活動は天気予報よりも、雨雲レーダーを見てプログラムを決めることが多くなってきました。予報は雨でも、「午前中は森林公園には雨雲が来ない!」てなことをスマホで確認して飛び出していきます。いろんなパターンの活動が増えてきて、楽しみも増えてきました。





ああっ先輩！うれしそうだ



パラバルーンマン2号！



パラバルーンは盛り上がるね



息を合わせて球を上げよう



運動公園体育館も使用再開



ほぼ午前中は貸し切りが多い



リトミックもひろびろ！



みんなでモップ掛けも楽しい

【アレコレト】



お昼の晩酌はヤクルトで！
呑み友達やね～



カンパニー！
うい～腸にしみるぜえい



食堂の観葉植物なんも手入れ
しとらんけど 新芽が出た！

【七夕飾り】

はぎの郷・ジョブスタジオ ノーム・すぎなの皆さんが、短冊に今年の願い事を書いたり、あざやかな飾り物を作ったりして、笹竹に飾りました。皆さんの思いが天に届きますように。コロナウイルスが早く終息しますように。



【夏用マスク ありがとうございました】

つくしの会保護者会の手作り教室の皆様から、手作り品の売り上げを利用して、「職員さんのこれからの業務用に活用してね・・・」と、カジナイロン製キシリトール入り夏用マスクを50枚、お贈りいただきました。

新聞で紹介されて以来、非常に入手困難になっている快適マスクですが、強力に掛け合っていていただいで全員分揃えていただけたとのこと。

正直、これまで5か月近くのマスク勤務で、顔の下半分ぶつぶつガサガサになったという職員が増えてきつつあったのですが、これでもう快適！ご配慮に感謝して、日々の支援に活用させていただきます。

誠にありがとうございました。

