



# つくしん



## はぎの郷

### 【毎年恒例：暑い夏はプール付きのお庭で・・・】

プールに全身や足を浸すと、気持ちのよさに自然と笑顔がこぼれます。水鉄砲で水を掛け合ったり、魚釣りゲームをしたり、シャボン玉を作ったりとセミの声を聴きながら夏を満喫しました。



### 【しゅわしゅわサイダーのフルーツポンチ】

気温も上がり、本格的な夏がやってきました。こんな暑い日には爽やかなスイーツが食べたくなる！ということで、みんな大好きサイダー使ったフルーツポンチを作りました。



丁寧にカット！



缶切りもお手の物です♪



後ろから見守るよ～



しっかり手を添えて



皮むきだって出来るよ！



このくらいかなあ？



落とさないように、、、



細かく切っていきます



### 【Thanks 美術教室～思い思いの芸術活動～】

村住先生による「サンクス美術教室」も軌道に乗ってきて、下絵を選んで自分の席に座り、クレヨンを持つ方、シールを貼る方、色鉛筆で細かく丁寧にぬる方、それぞれのスタイルで行っています。共同制作も行い、みんなで1つの作品を作りあげたり、食堂の壁に作品展示をしたりと、他のみんなにもできた作品を見てもらえるようにしました。完成した自分の作品を「これも、貼って～！」と持ってきてくれる人も…！壁に飾られた自分の作品に満足気な様子です。

7月には県庁 19F 展望ロビーで開催された『アールブリュット展』にも沢山の作品を出展しました。はぎの郷は個性豊かな芸術家がたくさんいます。これからも、隠れた才能を引き出すお手伝いのできたらなあと思います。



### \* B棟ニュース

#### 『B棟オリンピック大会』 7月22日

東京オリンピックが始まったという事で、B棟でもオリンピックを開催しました！

種目は卓球と手で転がすゴルフです。みんなが金メダルを目指して白熱した大会となりました。

B棟から2人の金メダリストが誕生！



真剣な眼差しで向かい合っています。



よし、勝負だ！



コロコロ転がして穴に入れるぞ！



表彰式です。優勝者には、金メダルが送られます。



共に戦った仲間を讃えます。



卓球の金メダリストです。さすが！！

### 『やっぱり誕生会：7月』

青は青のり、黒は海苔、赤は紅ショウガ、黄は天かす、緑はネギで、その名も「オリンピックたこ焼き」今日の誕生会は、みんなで五輪のたこ焼きを作ってお祝いだ！



生地を入れたら



クルクルまわして



出来上がり

おーっ！オリンピック(五輪)



オリンピックは4年ごと、誕生日は毎年盛り上がり！！

### 『あっという間にB棟食堂カレーの日』 7月26日

今月のカレーは、なんと肉なしカレー。オートミール入り豆腐ハンバーグと夏野菜をトッピング。肉はなくても、ぜい肉はいっぱい！ カレーに入れたいくらい…。



本日の野菜は全部で15種類



頑張るぞ！おまかせフードプロセッサー



枝豆をプチプチだして、根気よく



夏は、やっぱりカレーだね

【屏風を作ろう！！】

美術教室でお世話になっている村住先生から、「屏風を作るの手伝ってもらえませんか？」とのお話を頂き、みんなで大きな段ボールに屏風を描きました。

思い思いに、なすがままに筆をはしらす、画伯たち。見事、世界に1枚しかない屏風が、何枚も完成しました！



「栄養部から\*ごきげんよう②7」

『何！言ってんだい！！』前回のつくしんでは編集長が「食べる記事ばっかし！」って、おっしゃっていますがねー。わたくしのお仕事は「食べること」のプロデューサー（格好よすぎるかも…）なんざますよ！みんなが美味しいものを食べている時の表情は、アタシにとってどんなモノよりも心の栄養になるんだから・・・

食べる記事は不滅ですよー。

ご意見「ベスト3」

- ① 簡単で美味しく、体に良いメニューは？
- ② 施設での人気メニューは？
- ③ 年齢別による運動量と食事量について。

👉さて、さて、先のアンケートの中に「今後、取り上げてほしいテーマは？」という質問があり、保護者の方々からはたくさんの貴重なご意見を頂戴しました。お礼を申し上げます。その中で多かった「ご意見ベスト3」を取り上げてお伝えしよう

と思います。

- ① 簡単で美味しく、体に良いメニューは？

まずは、①簡単で！美味しく！体に良いメニュー！をご紹介したいと思います。（が、ここで一言よろしいかしら…。なんて欲張りなご意見なんざましょ！【簡単】【美味しい】【体に良い】ひとつで三度美味しいメニューとは…。さすが、やっぱりつくしの会の保護者はそんじゃそこの父ちゃん・母ちゃんと違うねー。）ということで、今回は、この暑い夏にピッタリのメニューをご紹介いたしま〜す。

👉材料と作り方はご覧の通りです。簡単に出来て、何にでも合うんですよ。ご飯の上のせても、生野菜や茹で野菜。焼肉・焼き魚の上のせても美味しくいただけます。夏の万能調味料だと思います。あと…この分量はちょっと甘めに仕上がるので、お好みに応じて砂糖を加減して下さいね。発酵食品の味噌に魅力いっぱいな梅干しで、この暑い夏を乗り切りましょう。

### 【梅みそ】

〈材料〉

- ・ 梅干し ⇒ 4個〜5個
- ・ 味噌 ⇒ 大さじ5
- ・ 醤油 ⇒ 大さじ2
- ・ 砂糖 ⇒ 大さじ7

〈作り方〉

1. 梅干しは種を取り細かくたたく。
2. 耐熱容器に調味料全てを入れ混ぜる。レンジで1分チンをする。その中に1の梅干しを入れて混ぜれば出来上がり。
3. 冷めたら冷蔵庫で保存。（簡単でしょ！）  
（保存期間10日前後）

そう言えば、わたくしの目じりのシワが一本減ったのは、梅みその若返りホルモンのお蔭かしら。あぁーまだまだ♡梅干しの魅力♡について書きたいんだけど…この続きは次回いたしますわ。

この暑さで干からびないように、梅干しを食べて、コロナにも熱中症にも負けず、魅力的にお過ごしくださいませ。

### ♡梅干しの魅力♡

梅干しの酸っぱさは唾液の分泌を刺激します。唾液には食欲増進や殺菌効果があるだけでなく、赤ちゃんのよだれと同じ成分、パロチンという若返りホルモンも一緒に出るそうよ。その他、ポリフェノール類による糖尿病予防・血圧上昇予防・動脈硬化予防の効果、カルシウムの吸収を助ける働きもあるそうね。しかし、体に良いからといって食べ過ぎはダメね。一日一粒が目安らしいわ〜。「梅干し一日一粒で医者いらす」とか…。(大好きなヤホーで調べました)

\*\*\*\*\***それでは皆様、ごきげんよう**\*\*\*\*\*