



【3月13日 女性棟『春の足湯&桜ドーナツ喫茶♪』】

すっかり春めいてきた今日この頃。春を感じながら足湯をしたら気持ち良さそう♪とのことで、女性棟の中で足湯をしました。足湯ももう3回目なので皆さん慣れた様子でくつろいでいました。

身体が温まった後は、ミスタードーナツさんの期間限定商品！《桜味のドーナツ》を皆で食べました！「美味しい〜！」という声が沢山聞かれました♪



【 B棟ニュース 】

「あっ、冷蔵庫に畑班が作ったフキノトウ味噌が余ってる?!じゃ、食べてあげよう!!何につけたらおいしいかな...?」春を味わいながら、3月生まれの方をお祝いする誕生会になりました。



春はアスパラ

ようよう細くなりゆく穂先

あんまり剥くと無くなるよ

さっと、ゆでて

1本丸ごと食べるとおいし

豆腐にものせてみよう

絹豆腐とフキノトウ味噌

定番ですね



パンにも塗ってみよう



ジャムよりおいしいかも



お口直してでしょうか？



3月の人ハッピーバースデー♪

*今年度も、元気に・楽しく・美味しく食べました。来年度は、食べたいものをみんなで決めて、みんなで作って食べることに、挑戦しまーす。さあ、また痩せなくなるぞ〜！！

【3月のおかしづくり～あんこホイップどらやき～】

2月はバレンタインもありチョコを満喫したので、3月は和菓子がいいなーということでどらやきを作りました。



ホットケーキミックスと



たまごと牛乳をいれて…



しっとり生地になります♪



良い焼き目♡



焼けるのを待ってる間に女子トーク



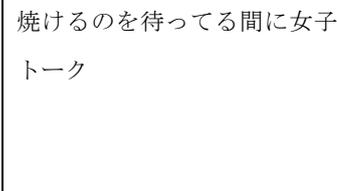
はい！あんこをのせて



ホイップクリームも！
お菓子作りが得意ななっちゃん、じょうずだね～



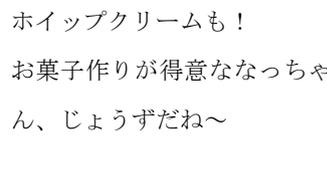
こういうの得意♪



できあがり～～



「いただきます」



上から食べてもいいんじゃない



「ごちそうさまでした」

【ホワイトデーお菓子作り】

チョコパイを半分に切り、隠し味のポイフルを投入し、チョコペンでかわいい絵やハートマークを描いて完成です。みんなで頑張って作り、ありがたいの思いも込めたお菓子を、感謝のメッセージカードと共に女性の皆さんに渡しに行きました。ワイルド？な男たちのかわいいお菓子作りでした。



「栄養部から*ごきげんよう④」

今年が今年度最後の“ごきげんよう”となりました。

今年度は、みなみちゃん家族の「免疫力の話」から始まり、「免疫力の小テスト」なんぞを行い、多くのご家族の方々にご協力をいただきありがとうございました。そして、皆様からのアンケートから



① 簡単で美味しくて、体に良いメニューは…？
「梅みそ」「梅ぎょうざ」「簡単ラスク」

② はぎの郷・ノームでの人気メニュー5品！
「エビピラフ」「鮭のミモザムニエル」「ミートローフ」
「南瓜とさつまいものサラダ」「里芋のごまあえ」



③ 年齢別による運動量と食事量について
「フレイル・寝たきり予防のエクササイズ」
「自分の食事量を身長と体重から出してみよう～」
「自分にあった食事量を弁当箱に入れてみよう～」

以上をご紹介してまいりました。思い出されましたかしら……。ちょっとでも思い出してもらえたら嬉しゅうございます。

この一年間の“ごきげんよう”を読み返してみると、実に【文字が多い!】【写真が少ない!】【ごちゃごちゃしている!】の3拍子♪じゃーないですか。来年度はこの3拍子♪に気をつけて、引き続き“ごきげんよう”を掲載させてもらえるよう、水野編集長にお願いをいたしますので、どうぞ来年度もご愛読のほど宜しくお願い申し上げます。

さて、さて、もう一つお願いがございまして……。来年度は、皆様にも(職員も…)“ごきげんよう”に参加してもらいたいなあ～と思っています。それで、アンケートで皆様のわがやの『おすすめメニュー』を一品(何品でもOK👏)を教えていただけないでしょうか。別紙を準備させていただきますので、宜しかったらご協力お願いいたします。

とゆうことで、今年度“ごきげんよう”ご愛読に心よりお礼をお伝えすると共に、来年度

もよろしくお願ひいたします。(連絡帳へのコメントがとっても嬉しいんです！)

*****それでは皆様、ごきげんよう*****

【作業大掃除&お疲れ様会】

今年度も1年終わりました。皆さんしっかりと作業頑張りました。3月25日(水)作業場所の大掃除をした後、シュークリームとコーヒーでささやかながら“おつかれさん会”をしました。来年度も頑張りましょう！

■ポビン班

いつも作業後にも掃除はしてますが、今日はいつもよりも念入りに掃除しました！壁を拭いて、床を拭いて隅々までキレイにしました。最後は、美味しいコーヒーとシュークリームでふう～。



■織物班

宮さん・矢田さん・奥田さんを招いて、マット作品の発表会兼お疲れ様会を行いました。色鮮やかなマットや食べ物・動物等の形がかたどられた可愛いマット…様々なマットが完成し、皆で披露し合いました。皆に「素敵ね～」「すごいね～」の言葉と拍手を頂き、照れたり、満足そうな表情を見せる仲間の皆さん。(素敵なマット達。コロナで作品展や販売会等行えず、世の皆さまにご披露できないのがもったいない…)

最後には宮さんお手製の柚子シフォンケーキも頂きました。ふわふわで美味しい～！！
美味しいものも頂いて、来年度も頑張れそうです！！



■畑班

今年の畑班も色々なことにチャレンジしました。ふきのとうのみそ作りや薬草茶作り、竹を取って来て畑の支柱や風車を作ったり、青竹踏みを作って各棟の運動の時間に使用したり、ベンチを塗装したり…来年度も色々なことにチャレンジするぞ！





はぎの郷にきて1年程が経ちました。初めはわからないことだらけで不安がありましたが、仲間みんなのことも一緒に生活していくことで少しずつ知ることができました。たった1年ですが仲間みんなの楽しい一面をたくさん見ることができました。

仲間みんなとの関わりで上手く思ったことを伝えられない時もありますが、時間をかけて関係を深めていけたらなと思っています。2年目からもよろしくお願いします。

【毎年恒例！ノームの味噌作り体験教室 2022】

さあ！今年もやってきました。毎年恒例の大人気行事『味噌作り体験教室』今年で8回目なので、もはや「体験教室」でもなく、みなさんベテラン。淡々と作業をこなされています。感染症対策として、2班に分かれ、交代で作業を行いました。また、まん延防止期間でもあった為、普段より1ヶ月程遅れての味噌の仕込みとなりました。しかし、心配はいりません！今年も、きっとおいしい味噌になる！と寺糶店様のお墨付き。

今回も寺糶店の社長様に、仕込みの準備から当日のご指導まで、大変お世話になりました。ありがとうございました。完成は、9月頃を予定しています。どうぞ期待！



美味しい味噌ができますように・・・。がんばれ糶菌！