

令和4年6月4日 土曜日発行

「つくしの会通信」略して・・・

R4-O4 (通1,103 通270)

発行：はぎの郷&ジョブスタジオ ノーム&ホームすぎな

編集：成・聡・大

つくしん



## 【日曜日の女子たち】

5月は2週に渡って、女性棟の壁面の制作を行いました！テーマは涼し気な魚たち🐟  
鮎とフグと鯉（不思議な組み合わせですが、深く突っ込まないで！）の台紙に皆思い思いのシール  
を貼ったり、マジックで模様を描いたり…

翌週は迫力満点のうずまき鯉の貼り絵！ちぎる人、のりをぬる人、のりで遊びたい人、貼る人と  
それぞれの分担で、まるで生きているような鯉の出来上がり(笑)

現在、女性棟の突き当りには迫力満点のお魚たちが壁面を泳いでます。

力作を作った後は、お楽しみのスイーツタイム♪今回は、ずっと食べてみたかった、コストコの  
大きすぎるいちごのケーキを用意しましたよ！大きなケーキを見た瞬間、みんなの目は❤️に…甘  
酸っぱいいちごに甘い生クリームがサイコーでした。



えりさんのふぐ



うろこを描いてるの！



でんぶんのりの感触。。



これは涼やかな「あゆ」



翌週は鯉の貼り絵



ひれはキラキラに！



コストコのビッグな苺ケーキ



女子会を楽しみました♪



今にも泳ぎ出しそうな、涼し気なお魚たちの完成！！

「おさかなのさくぶんかきました。はりえしました。いちごの  
けーきたべました。おれんじじゅうすのみました。」Sさん

## しんじん こぼなし 新人の小話

担当：ゆうこ

今回は私が最近ハマっていることについてご紹介したいと思います。🌸  
それは、ずばり『塗り絵』です！塗り絵は塗り絵でも、携帯の画面上で塗る塗  
り絵にはまっています。紙とペンがなくてもアプリ1つで塗り絵が気軽に楽し  
めるので、ちょっとした時間に無心に塗っています。✍️





なぜ塗り絵をしようと思ったかというと、女性棟で何度かMさんと一緒に塗り絵をしていると楽しくなり、自分でもしてみようと思い立ちました。ぜひ、皆さんも久しぶりに『塗り絵』にチャレンジしてみてください！

（PCやスマホで「塗り絵」と検索すると、無料「塗り絵アプリ」が沢山出てきます。ぜひ！）

### 【土曜の昼下がり、A棟の皆さんのお好みのおやつと言えど？】

クッキングで「お好」きなものと言えど？と非常に安直だけど鉄板メニューの（あ、これもダジャレだ）「お好み焼き」作ってみました。



### 【B棟ニュース】『第2回 B棟お昼ご飯を作ろう』 どっちが勝ったのか！カツ丼vs牛丼編

一貫して自分の食べたい方を変えない人、カツ丼も食べたし、牛丼も食べたしと気持ちが揺れる人。こうなったら、どっちも作ろう！どっちも食べよう！と欲張って、作るの2時間、食べるの10分。食べ終わった後に、もう次のメニューを考える人など、食への飽くなき戦いは、続く…。



## 「栄養部から＊ごきげんよう④7」

もう！最近何から何まで値上げしちゃって「食べるものが無いじゃない！」とお困りではありませんか？そして、これまでとあまり変わらない買い物をして、レジでの支払い金額を聞き「マジッ！😱」と思うのは私だけでしょうか？そんな時に家計の救世主メニュー

が、あるお母様から『わがやのおすすめメニュー』に寄せられたので、今回はこのメニューをご紹介します(\*^。^\*)

このメニューは【女神のほほ笑み😊きのこソテー】(👉まあ～私が勝手にネーミングを付けさせてもらいました…すみません…😓。)

### 〈メニュー〉女神のほほ笑み😊きのこソテー

〈食材料：約4人分〉

- ・ぶたこま切れ肉・・・200g
- ・しめじ・・・1袋 ⇒ ほぐす
- ・えのき茸・・・1袋 ⇒ 半分に切ってほぐす
- ・エリンギ・・・1袋 ⇒ 適當の長さで薄く切る
- ・白だし・・・大さじ2杯(だしつゆでもOK!)
- ・マヨネーズ・お好みでトッピング



### 〈作り方〉

フライパンに油を適量入れ、豚肉を軽く炒めたところに、きのこ全部をどばっと入れ、**強火！(強火！がポイントよ！)**で炒めて豚肉・きのこ類に火が通ったら、火を止め盛り付けます。盛り付けた上にマヨネーズをおしゃれにかけて出来上がり～

きのこはほとんどが工場生産で、価格も供給も玉ねぎや葉物の野菜よりは、1年を通して安定をしているように思います。そしてきのこは春～夏がちょとばかり安目なのはご存知でしたか？なぜかとゆくと、きのこの旬は秋～冬。秋～冬はお鍋のシーズン！お鍋にはきのこは欠かせない食材ですよ。しかし夏場はお鍋をあまり食べないので、きのこの需要が少なく生産を減らしても売れにくいので、お安く販売しているようですよ～。とヤフー検索で出ていました(\*^^\*)。なので、きのこは今がお買い得ですね。また、きのこは栄養も豊富で免疫力アップ食材の一つ、そしてヘルシー！だから今日のメニューは「女神のほほ笑み😊きのこソテー」ぞます。

長くなっちゃうけど、もう2つだけ説明させてもらってよいかしら。

- ① 作り方でポイントは「**強火！**」これはきのこの9割が水分なので、ゆっくり炒めてしまうと、きのこが水っぽくなってしまうみたいです。私は強火で炒めたつもりでしたが、水分がいっぱい！出てしまいました。でもその水分にはきのこの栄養分が溶け出していて勿体ないから、ご飯にかけていただきました。無茶苦茶！美味しかったですよ～。
- ② 次に、味変で(味に変化をさせる)一味や七味、粗びきコショウなどをかけて食べても美味でございました。

「簡単に作れて、美味しく・家計にも身体にも優しい」女神がほほ笑む😊メニューをご紹介しますお母様『どうもありがとうございました。』是非！施設でも取り入れて、仲間のみんなにも食べてもらいま～す。

\*\*\*\*\***それでは皆様、ごきげんよう！**

・・・**ところでみなさん、食べた後、大切なことと言えば？**

\*\*\*\*\***次ページをご覧ください\*\*\*\*\***



## 大切なこと！それはお口の健康！【歯科検診をしていただきました】

毎年必ず 1 回実施している歯科検診が行われました。今回もかほく市のさわのデンタルクリニック澤野先生が来て下さいました。感染予防のため、ノーム⇒はぎ本館⇒はぎB棟の順に、先生と歯科衛生士さんに各棟回っていただいていたのでした。検診です。

治療はニガテ！という方も検診にはとても協力的です。「みなさん、しっかり磨けていますね！」との先生のお言葉。みなさん、これからも毎日・毎食後の歯磨きをしっかりと行っていきましょうね！

澤野先生からは、歯周病の進行が見られる方や、噛み合わせ具合が強すぎて返って歯を傷めてしまうタイプの方、全く歯周病の心配のない方等、様々なタイプの方のお話を聞かせていただきました。日頃、仕上げ磨きなどでお手伝いしている私たち職員も、高齢化を迎えるなかまたちへの口腔ケアを行っていくうえで、更に学んだり身に着けたりしなくていけないことが多いな、と思いました。今回の検診の結果、「要治療」の指摘があれば、早急に直していきましょう。

