

サンマの炭火焼き



庭にブロックの蓋を作り、その上に網をのせ上に丸々と太ったサンマを並べました。パタパタうちわで仰ぐこと20分……脂のついたサンマから煙がもくもくと！きれいな焦げ目のついたサンマに大根おろしとゆずを添えてアツアツを頂きました！「ほんま贅沢やなあ〜」「ああ幸せやなあ」「やっぱり炭火焼は違うなあ」「秋を感じるなあ〜」などと言いながらお皿からはみ出るほどの大きなさんまを堪能しました。

インフルエンザが流行りだす季節です

予防策 5つのポイント

- ★外出後の手洗い、うがい
- ★予防接種を受ける
- ★十分な睡眠をとる(体を休ませるだけでもOKです)
- ★バランスの良い食事
- ★湿度を保つ(60%位がベスト)
加湿器が無ければ濡れタオルを吊るだけでもいいです

ゆめとま便り

No.40

2018年11月

社会福祉法人近江ちいろば会
ゆめとまの家おしどり

520-3244

湖南市サイドタウン3丁目8-33

TEL: 0748-74-8880

fax: 0748-74-8881



OMI CHIROBAKAI

朝夕めっきり冷え込む季節となりましたが、日中は穏やかな秋晴れの日が多く、散歩したり畑に出たりと皆さん思い思いに秋を満喫されています。

これから次第に寒さがまし動く事が億劫な季節になりますが、座っている時間が長くなればなるほど健康寿命に悪影響を及ぼすといわれています。午前中の体操の時間だけでなく一時間に一回は立ってもらえたら…と一人ひとりへの言葉かけやチャンスを作る工夫を重ねています。

いつもと違うお部屋で過ごそう、日当たり抜群の廊下から畑を見てみよう…とちょっと動くことを意識することによって、自分から「そうだね。+じゃー」「へー、そこへ行ったら見えるの」などの言葉と共に体が動きます。

無理をせず、少し意識しながら体を動かし、これからの寒さを過ごしていきましょう！



11月5日(月) 第5回 ゆめとま収穫祭 (焼き芋) をしました

芋ほり

当日に向かって数日前から準備をはじめました。まずは、みんなで育てた空中栽培の袋をひっくり返し芋の土を落として天日干し！甘さが増すそうです。当日は地植えのお芋も掘り上げました。



恒例となった収穫祭。今回はさつま芋を掘り上げたり、ブロックを運び積み上げて焼き釜を作ったり、火を起こしたり・・・とご利用者さんとスタッフが一緒に考え、力を合わせて準備段階から取り組みました。当日は地域の住民の方との交流もでき、意義深いものとなりました。来年も春と秋に収穫祭を予定しています。乞うご期待ください！



地域の皆さんとテーブルを囲み和やかなひととき……

火おこし

「ごちゃちゃさわらず、
じっと見とくんじゃ！！」
「ほんまかなー?!」



火おこしは私に任せなさい！と頼もしい男性人たち！！

いい匂いがしてきた！
炭にならないようひっくり返して…



今年初めて作った落花生茹でたらほくほくしていました



「このピーナッツは茹でたの？へー！？
柔らかくておいしいねえ。ビールの共にもなるね。」

室内では日頃のゆめとまでの活動をスライドショーで上映しました。地域の方も熱心に見て下さいました。

もちろん、ゆめとまの皆さんも思い出に浸りながら、恥ずかしさもありながら、楽しい時間になりました！！