

おひなまつり



満面笑みのおひなさま

3月3日(金) 午後から女性の利用者さんは女子力に磨きをかけました。お化粧とネイルを施し次々と綺麗になっていきました。「お化粧しましょう」とアイシャドーやファンデーションなどで表情にも色がつき、鏡台からなかなか離れず、ニコ

ニコして自分の櫛で髪をときはじめました。自分で選んだ色のネイルを塗ってもらって「こんなのしてもらっていいの？」と色づく爪をじーっと見つめていました。



好きな色のネイルを選んでもらいました

利用者に好評のメニュー紹介

押し寿司

材料(1人分)

- すし酢
- 酢 ----- 10.5 g
 - 塩 ----- 1.5 g
 - 砂糖 ----- 12.0 g
- 具
- ゴボウ ----- 5.0 g
 - 乾椎茸 ----- 1.2 g
 - レンコン ----- 5.0 g
 - ニンジン ----- 3.0 g
 - かまぼこ ----- 4.0 g
 - むきエビ ----- 12.0 g
 - インゲン ----- 4.0 g
 - 濃口醤油 ----- 1.2 g
 - 砂糖 ----- 3.0 g
 - 塩 ----- 0.2 g
 - 錦糸卵 ----- 15.0 g
 - 生姜甘酢漬け -- 8.0 g

作り方

- ① 具を煮ておく。
 - ② インゲンは色取りに最後に入れる。
 - ③ 錦糸卵(炒り卵)を作る。
- 押し寿司の作り方
- ・寿司を詰められる容器にラップをし
 - ・卵を敷き詰める
 - ・酢飯を高さ約半分入れる
 - ・作っておいた具を敷き詰める
 - ・酢飯をのせる
 - ・同じ大きさの容器の底を重ねる様にして押す
 - ・まな板の上にひっくり返し好み大きさで切る
 - ・盛り付けの時、生姜(紅ショウガでもいい)を乗せる

栄養士さんのおすすめ料理

いつものちらし寿司をひと手間かけてみてはいかがでしょう。底の平らな小鉢に同じ要領で一人分ずつ作るのもいいと思います。

みやこの苑栄養士 田中 篤子



完成品

熱唱カラオケ大会

3月、感染症予防で外出を控えていたできてましたので。特養



美声を披露される様子

内では少しでも楽しくなればと取り組んでいます。その中でもカラオケはみなさんお好きなようです。マイクを持っていない方もマイクを持っている利用者さんに負けないほど。100歳になる方は「声もつとでははずなのよ」と言いながら誰よりも大きな声で歌っています。「この歌流行った」「ああ、これね、曲が鳴ってわかったわあ」と曲に合わせて手拍子。「この曲はないと？」などと、得意な歌を聞かせてくれたりもして日々声が元気に響いています。

4・5・6月の行事予定

- ・法話
- ・法要
- ・書道
- ・生花
- ・手芸
- ・傾聴
- ・下崎、二塚神輿来苑
- ・桜の花見
- ・端午の節句
- ・一日喫茶
- ・フジの花見
- ・お誕生会
- ・移動図書館
- ・父の日
- ・母の日
- ・手織り
- ・足ツボ指圧
- ・ヨモギ餅つき
- ・花ショウブ見学
- ・今元校区老人会慰問

ホームページ 開設のお知らせ

みやこの苑のホームページを H27年7月より開設いたしました。ご覧ください。

アドレス みやこの苑 検索

<http://miyako-no-sono.or.jp>

広報誌「らくえん」個人情報保護基本方針

当苑が取得した個人情報は、適切に管理し、その利用、提供は同意を得た範囲に限定し、それ以外の第三者への開示、提供はいたしません。