

カーサからの風

Wind from CASA

発行元 有限会社 クリニカ
NPO法人 ぷらいむ生活支援センター
〒073-0021
連絡先 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
☎0125-44-2401 Fax 0125-22-3636

あえる運動会



玉入れ競技は、チームごと円になって、座りながら箱の中に玉を投げつけられます。

あえる運動会
開会式



5月から6月にかけて、あちこちの小学校では早朝より花火がなり、運動会が盛んに行なわれました。汗をかきながら一生懸命競う姿は感動があり、爽快感があるものです。デイサービスセンターあえるでも、6月22日から25日の4日間、お昼から運動会を行ないました。赤白チームに分かれ玉入れ・足を使っての小玉転がし・借物競争・ロール通し競争を行ないました。

始まりの合図と同時に飛び交う玉は、かなりの速さがありまして。又、スタッフが傘を逆さまに持ちながら回転し、その中に玉を入れるという競技もしました。小玉転がしでは、興奮のあまり、小玉が場外に飛び出してしまっただけ！いつもの足上げ運動よりも、かなり上がってました。借物競争はチーム1人づつ前に出て、先に置いてあるカードをめくり、そのカードに書かれている物を持ってきます。カードには桜・柿・りんご等が書かれており、奥の台に置いてあるそれらの物を持って次の人にバトンタッチしていきます。



皆様本当に
お疲れ様でした！



順調な始まりから、徐々に白熱していき、真剣さのあまり走り出す方もいました。応援にも熱が入り、デイルーム内は活気・熱気でいっぱいでした。ロール通し競争は長いロールを張り、そのロールにロール芯を通していき、用意した全部のロールを先に通し終わった方が勝ちという競技です。赤・白どちらにも負けじと一生懸命取り組まれておりました。全部の種目が終わると皆様の額にはうっすら汗もかかれ、「疲れたけど、楽しかったよ。」と話されていきました。無事、怪我も無くやり終え、大成功のあえる運動会でした。

カーサの庭にて



皆様もお暇な時は、ぜひカーサの庭でおくつろぎ下さいね。

のカメラマンでした。皆様もお暇な時は、ぜひカーサの庭でおくつろぎ下さいね。



昼過ぎになると燦々と照りつける太陽にキラッとしてしまいますが、朝方は過ごしやすい季節になりました。そんな時期、カーサの庭を皆様綺麗に飾ってくれました。色とりどりの花は前面の庭に飾り、通りすがりの人の目を楽しませてくれます。その他、庭に咲いた白いつつじを写真撮影されている入居者の神妙な姿もありました。カメラを覗く姿は正にプロのカメラマンでした。

《ヘルパーステーション あると》のお料理コーナー

この季節は夏バテを予防する為に、沢山栄養を摂らなければいけませんね。夏バテに効く食べ物は？と問えば前回ご紹介した「うなぎ」や「焼肉」と答える方が多いと思います。確かにそれらの物は栄養満点ですが食欲低下の中、油っぽい料理はなかなか喉が通らないという方もいるはず。もう少しさっぱりとした夏バテ予防料理で「サバの味噌煮」が効果的だと知ってましたか？生姜の成分が弱った胃壁を優しくいたわり、不足しがちなビタミンBをサバがたっぷりと補ってくれ、栄養満点の味噌パワーで健康的な体に仕上げるのです。今回はピリッと辛く食欲をそそる様に手を加え「**豆板醤入りサバの味噌煮**」をご紹介します。

材料(4人分) サバの切り身 4枚、にんにく 1片、生姜 小さじ1、長ネギ 1本、豆板醤 大さじ1.5
味噌・酒・砂糖・醤油・大さじ2、みりん 大さじ1、ダシ汁 50cc(水+ダシの素)

サバを半分に切り酒を少々振りかけ、片栗粉をまぶす。ニンニク・生姜はみじん切りにする。フライパンを熱しサラダ油大さじ2を入れ、ニンニクと生姜を炒める。香りが出たらサバを入れ、両面をこんがり焼き、蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。豆板醤を入れ、軽く炒め、味噌・酒・砂糖・醤油・みりん・ダシ汁を加える。斜め切りした長ネギを加え、フライパンを回し、汁を全体に行きわたらせる。長ネギに火が通り、煮汁がとろりとしたら**出来上がり♪**



スタッフ紹介



カーサ シーザーズ 介護職員 ^{しのはら} 篠原 ^{みつえ} 美津江

こんにちは。6月よりカーサ シーザーズに勤務させていただきます。まだまだ勉強不足で未熟な点もございますが、日々努力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します

あとがき

梅雨前線が活発になり、日本列島を直撃しております。北海道も内地ほどではないにしろ、ジメジメとした湿度が続いておりますので、皆様これからは食中毒に十分気をつけてください。今月26日、27日には滝川市の夏祭り「GOKAN」(ごかん)が開催されます。お祭りでは、ジンギスカンの食べ比べで7店舗が出店し、色々な味のジンギスカンが楽しめるとの事です。その他、様々なイベントがあり結婚50年を迎えられたご夫婦にクイズに挑戦して頂くというものもあります。該当される方、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。

有限会社クリニカ

指定事業者番号 0177500329
特定施設入居者生活介護 カーサ シーザーズ

〒073-0021 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
電話 0125-44-2401 FAX 0125-22-3636
URL : <http://www.caeser.or.jp/casa/>



特定非営利活動法人(NPO)
ぷらいむ生活支援センター

指定事業者番号 0177500253
ヘルパーステーション あると デイサービスセンター あえる

〒073-0021 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
電話 0125-26-0022 FAX 0125-22-3636
URL : <http://www.caeser.or.jp/prime/>