

☆多具だくさん五目おこわ☆

誕生日のお祝いメニューとして提供しました。とても好評で「めずらしいね」「味付けが良いね」と感想をもらいました。



- ◎材料(二人分)
- ・もち米 120g
  - ・うすくちしょうゆ 小さじ1
  - ・こいくちしょうゆ 小さじ2
  - ・料理酒 小さじ2
  - ・だしの素 適量
  - ・鶏こま切れ 20g
  - ・人参 16g
  - ・むき 20g
  - ・山菜ミックス 20g
  - ・シーフードミックス 20g
  - ・あさりむき身

- ◎作り方
- ① \* の材料に調味料で味をつける。  
★味付けする時、むきえびを最後に入れると、固くなりすぎず、風味・見栄えよく仕上がります。
  - ②もち米と①を混ぜ、20分ほど蒸らす。  
★固い時には、ふり水を少々してさらに蒸し、お好みの炊き加減で仕上げてください。

# き・ら・き・ら

早いもので今年も半分が過ぎました。この半年間も感染症の対策や予防と向き合いながらも色々な活動に取り組んできました。早く地域の皆さんと一緒に活動を楽しめる日々が来ることを願っています。

## 避難訓練

500メートル先の公園目指して...



## おやつ作り



抹茶ケーキ作りに挑戦。みんなで力を合わせて粉をふるったり、混ぜたり。熱心に取り組まれていました。



## バーベキュー祭り

今年で三回目の開催でした。軟らかいお肉と旬のやさしいおビールがおいしかったです。



**荘内食事サービスのご案内**  
 場所:青島荘 費用:400円  
 \* 利用希望の3日前までに電話でお申し込みください。  
 \* 土日を含めは4日前までにご連絡ください

**料理教室のご案内**  
 日時:毎月第2火曜日 場所:本郷公民館  
 費用:400円  
 参加を希望される方は事前の申し込みが必要です。ご連絡をお願いします。

**地域福祉サービスのご案内**  
 高齢者福祉サービス相談事業(施設入所関連相談・健康講座・栄養・調理相談・介護相談・各種サービスに関する相談)を行っています。お気軽にお問合せ下さい。  
 また、クラブ活動(書道、大正琴、詩吟、舞踊)では、講師が丁寧に指導します。初心者大歓迎!  
 ※クラブ活動は新型コロナウイルス感染症対策として中止になる場合があります。



**軽費老人ホーム 青島荘**  
 〒880-0921  
 宮崎市大字本郷南方2595番地  
 TEL 56-2916  
 FAX 56-2966  
**入居者 募集中!**  
**お気軽にご相談ください。**

大村地区の皆様及び下南方自治会・関係機関の皆様には日頃から多方面にわたり当荘の運営にご協力いただき感謝申し上げます。  
 新型コロナ感染者数も落ち着きを見せ始め、夏休みやお盆の感染拡大を心配しつつ、完全とはいかないまでもコロナ禍前の日常を取り戻しつつあります。  
 地区の皆様方には、荘の行事や介護予防の参加等、なかなかお声掛けできない状況ではありますが、今年度も青島荘から多くの情報発信をさせていただき、一日も早く一緒に楽しんでいただける日が来ることを心待ちにしております。引き続きよろしくお願いいたします。

