

ま・ら・ま・ら

梅雨が短く、夏が早くに到来し暑い日が続いています。
年々暑さが増しているようですが皆さまいかがお過ごしでしょうか？
熱中症や脱水症に気を付け夏を乗り切り、涼しく過ごしやすい秋を心待ちにしているところです。青島荘での今年度の活動をご紹介します。



去年と一踏の郡司山公園へみなで花見へ行ってきました。桜もですが、宝探しゲームも楽しみました。良い天気になりました。

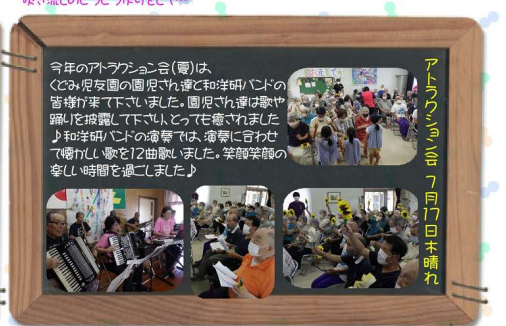


今年度から移動図書館の利用をしています。本好きな方々が沢山の本を借っています。返却は1ヶ月後なのでじっくりと読んでいるようです。



青島荘は防災訓練を毎月実施しています。毎年7月と12月は消防団や地域防災協力隊の方々と一緒に防災訓練を行い、緊急時に備えています。

防災訓練 7月13日 晴れ



今年のアフタフン会(夏)は、くみお見友会の園児さん達と和洋折衷の音楽演奏で下りました。園児さん達は歌や踊りを披露して下さい。とても楽しかったです。和洋折衷の音楽では、園児さんに合わせて歌を12曲歌いました。笑顔笑顔の楽しい時間を過ごしました。

アフタフン会 7月17日 晴れ



新生姜でつくる「ジンジャーエール」 4人分



<材料>
新生姜 50g
砂糖 100g
はちみつ 大さじ1
水 1カップ
レモン水 大さじ1
炭酸水 適量
氷 適量

<作り方>
1. 生姜は丁寧に洗い、皮つきのまま薄くスライスする。
2. 小鍋にAを入れて中火にかけ、煮立てたら弱火にし2分程加熱する。
3. 生姜を加え、さらに10分程加熱する。最後にレモン汁を加えて冷ます。
4. グラスに氷を入れ、3のシロップを入れてかき混ぜる。炭酸水を注いで軽く混ぜ、生姜を浮かべる。

※生姜はお好みでシロップと一緒にミキサーにかけて使用してもいいですよ！

いりこの粉でつくる「お手軽かんたん冷やし汁」 4人分

<材料>
味噌 大さじ6
いりこの粉 大さじ1.5
ピーナツ粉 大さじ1.5
すりごま 大さじ1
木綿豆腐 1/2丁
きゅうり 1本
大葉 10枚
茗荷 2本
冷水 300ml~400ml



<作り方>
1. Bをよく混ぜる。フライパンにアルミホイルを貼って、Bを薄く伸ばして広げる。
2. 1のフライパンを火にかけ、弱火で底面に焦げ目がつくまで焼く。
3. 胡瓜は薄く輪切りにし、大葉や茗荷は縦半分に切ってから細切りにする。
4. 大きな器を用意し、2と冷水1/2量を入れて味噌を溶かし、豆腐を手でちぎり入れる。
3の野菜を入れて全体を混ぜる。味を見て、冷水を足してお好みの濃さまで調整する。

※トースターやオーブン、魚焼きグリルで焼いても良いです。
※いりこの粉を使用しているため、出汁いらずです。冷水で簡単に美味しくできます。
※冷やし汁の素となる『焼いた味噌』は多めに作って、そのままホイルで包み、容器に入れて冷凍保存しておくのがおすすめです。食べたい時にすぐに作れて便利です。



青島荘では、各種講座・介護予防(音楽・体操・口腔機能)等を行っています。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。地域の皆様の参加も大歓迎です。初心者でもOK！お気軽にお問い合わせください。
健康的でバラエティに富んだ食事を提供する食事サービスを行っています。費用400円(昼食のみ)です。利用希望の3日前(土日を含む際は4日前)までにご連絡下さい。

園長挨拶

大村地区の皆様及び下南方自治会・関係機関の皆様には、日頃から当荘の運営にご協力いただき感謝申し上げます。短い梅雨、危険な暑さ、大雨、何とも不安定な気象状態が続いていますが、体調など崩されていませんか。
おかげさまで、青島荘の皆様は大変お元気です。今年度もみんなで大変楽しいことをやっていきたいと思っております。地域の皆様にも情報発信させていただきます。是非気軽にお越しください。お待ちしております！！

軽費老人ホーム 青島荘

〒880-0921
宮崎市本郷南方2595
Tel : 56-2916
Fax : 56-2966