

夏来たり

梅雨の合間の

大冒険

大室から柴までの遊歩道散策

心地よい初夏の風を浴びながら懐かしい道を迎いました。



今年も... 梅仕事

ひとつひとつ丁寧にヘタを取って
美味しい梅シロップを
早く飲みたいな♪



体験して 夏を感じる

夏といえば
やっぱり
『流しそうめん』



短冊に願いを込め、
"七夕ゼリー" を手作りして
お祝いをしました。



おやつサークルでも...

6月

紫陽花ゼリー



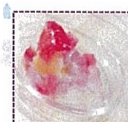
7月

・ピール風ゼリー
・餃子の皮ピザ



8月

ナスの
おやき



みんなで作って食べると美味しいね

窓越し面会

愛犬も一緒！
嬉しさがこみ上げます



『リハレク』で体を動かすのも気持ちが良い季節です



施設からの 誕生日プレゼントは「夏帽子」



職員が
お店で、
選びに選
んだ一品
です

味覚で夏を 楽しむ

今日の昼食は 【蕎麦】
新しく買い揃えた「ざる」に盛り付け
もうここは、お蕎麦屋さん



カフェ柴のお知らせ



心躍る 七夕清涼バイキング

夏らしい雰囲気演出のために、涼しげな透明な器や、水、青もみじを使用しました。
また、少しでもバイキングの雰囲気を楽しんでもらうために、寿司桶や大皿に盛り付けてみました。

厨房メフォス栄養士 からのひと言



ちらし寿司 そうめん 天ぷら なすの揚げ浸し トマトサラダ フルーツゼリー

小規模多機能型居宅介護

いきいき

ナスは
定番おやきがいちばん



思い思いの料理を作って 食の秋まつりお楽しみ会



コーンスープ
作ったよ

オクラにはビタミン・ミネラル・食物繊維が。みょうがは血流を促進して、冷房による冷え性対策にもなります。



オクラとみょうがの和え物



かぼちゃの煮物

ごちそうがずらり



ポテトサラダ作りは
ふたりの共同作業♪

おにぎりは
・ゆかり
・若菜

焼きそばは鉄板メニュー。

超簡単！きのこのホイル焼き おろしポン酢ダレ

夏が終わり、少し涼しさも感じる季節になりましたが、夏バテで体調を崩していませんか？

今話題の『腸活』は夏バテで疲れた体にも効果抜群！
腸内環境を整えることで、夏バテの原因となる自律神経の乱れも整えることができます。

今回は、秋にいいきのこを使った夏バテ改善レシピを紹介します(^^)♪



★材料★（2人分）

| | |
|-------------|--------|
| しいたけ | 4個 |
| しめじ | 1/2パック |
| 舞茸 | 1/2パック |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| ※お好みのきのこでOK | |
| 大根おろし | 60g |
| ポン酢 | 大さじ2 |
| ごま油 | 少々 |
| お好みでねぎ等 | |

- しいたけは食べやすいサイズに切り、しめじと舞茸は石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- 2枚のアルミホイルにきのこをそれぞれ並べ、料理酒をふりかける。
- アルミホイルで包みオープンで5分程度焼く。
- 大根おろしにポン酢、ごま油を混ぜ、おろしダレを作る。
- できあがったホイル焼きに、おろしダレをかけてできあがり。

腸内環境を整える食物繊維が豊富なきのここと、消化を助ける働きがある大根おろしでさっぱりと食べられるメニューです◎



夏の始まりに株分け作業を…

40数鉢のサンスベリアが元気に育っています

サンスベリアは扱いが楽で、高い空気清浄効果があることは知られていますよね！
抗菌作用、ホルムアルデヒドや二酸化炭素などの有害物質の除去作用、そしてアレルギーの抑制や精神安定に作用するマイナスイオンの生成といった効果があるんです。

そして、風水的にも意味があり、幸運は寝室に、健康運はトイレに、邪気払いには玄関に、集中力を高めるためには書斎に置くと良いそうです。

草花としては、10年から20年も生きるとしても長寿なので、永久・不滅・開運などの花言葉があるようです。

編集後記

蚊でさえも鳴りを潜める猛暑の日々も過ぎ去り、虫の声に耳を傾ける夜長の秋です。

虫を身近に感じ、その命を尊重し、人の心持ちを沢山のことわざに表現してきた日本人の感性って面白いですね。

季節を食べ物で楽しむ文化も有難いです。さあ、食欲の秋到来です。 SORA

サンスベリアに囲まれた暮らし



柴やすらぎ だより



2022年10月14日発行 第12号
編集：柴やすらぎの園 地域広報委員会
E-Mail: shibaem-yasuragi.com
所在地：〒381-1214
長野市松代町柴330-1
TEL: 026-214-7830

令和4年7月29日(金)



ミニ夏祭り



ホームページ、ブログもご覧下さい
(^-) <https://www.m->

コロナ禍の中、入居者の皆様に暑い夏は楽しい夏祭りてひと時を過ごしていただきたい想いから、職員一同アイデアを出し合いながら、昔ながらの縁日の雰囲気味わえる「ミニ夏祭り」を開催しました。



〈輪投げ〉狙いを定め高得点！



〈金魚すくい〉水の流れる音を聞きながら涼しさを感じていました



〈かき米〉様々なシロップから選んでかけてもらいました



お面屋もあり、皆さん悩み選んで、笑顔が溢れていました



目次

| | |
|------------|------|
| 夏に関する出来事紹介 | … 1頁 |
| 特養活動紹介 | … 2頁 |
| 特養いきいき活動紹介 | … 3頁 |
| 秋のメニュー紹介 等 | … 4頁 |

秋の気配も次第に深まり、「天高く馬肥ゆる秋」
空気も澄んで空高く、清々しい爽りの秋。秋の夜長、過ごしやすい季節となりました。
柴やすらぎの園では、様々な活動を通して季節を感じてもらえる取り組みを行っています。
今回は、夏の出来事をご紹介します。