



今回紹介した玉ねぎのそぼろ煮は、「煮る」という調理法で料理を仕上げています。煮る調理法は、一般的に水を介して調理されるため、鍋の中で対流がおこり、熱が全体に行き渡ります。そのため、高齢者にとっても食べやすい硬さに仕上げることも容易です。

作り方

- 1 玉ねぎは皮をむいて、1個を6等分の大きさのくし型に切る。
- 2 さやいんげんは筋を取り、半分に斜め切りにする。電子レンジに30秒かけ、水にさらす。
- 3 鍋に合い挽き肉を入れ、砂糖、しょうゆ、みりんで弱火で炒り煮にする。
- 4 同じ鍋に玉ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで落とし蓋をして煮る。玉ねぎが柔らかくなったなら、②のさやいんげんを入れ味をなじませ、水とき片栗粉を入れとろみをつける。
- 5 器に盛付け、おろし生姜を天盛りにする。

玉ねぎのそぼろ煮

【材料 1人分】

- ★合い挽き肉 30g
- 砂糖、しょうゆ、みりん 各小1/2
- ★玉ねぎ 小1個
- だし汁 80cc
- 砂糖、しょうゆ 小1/2
- みりん 大1/2
- ★さやいんげん 20g
- ★片栗粉 小1
- 水 適量
- ★おろし生姜 少々



エネルギー	脂質	塩分	たん白質	炭水化物
176kcal	4.7g	1.0g	8.2g	24.4g

思いのこもった七夕竹飾り

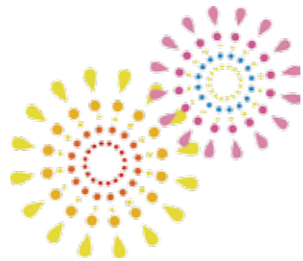
七夕竹飾り

今年も一ヶ月かけて七夕飾りをつくりました。折り紙、ちぎり絵、ぬり絵、貼り絵、各々のできることを駆使しました。吹き流し、鶴、金魚、星、着物、風船、ほんほり：等

これを二本の竿竹に飾り付けをしていただき、玄関の中と外に飾りました。みんな協力して作りながら、おしゃべりに花がさき、通所内はとても華やかな雰囲気になりました。皆さんが書いて下さった五色の短冊に書いた願い事には、健康のこと、そして家族のこと等が書かれています。



「なるべく皆と一緒に歩けるように祈ります」
「家内安全・身体健全」
「毎日元気でいたい」
「父さんが早く帰ってきますように」
「もう少し長生きできるように」



心からの願いがかないますように。
私たちにできること
は…
「なるべく一緒に歩きましょうね」

「腰がはやくよくなりますように」
「みんな仲良く過ごせますように」
「病気に負けない元気な体で過ごしたい」
「孫たちも元気いっぱい大きくなりますように」
「父さんと一緒に暮らすのが嬉しかった」

「家族みんなで健康でいましょうね」
「毎日元気でいられるように協力しますね」
「お父さんはいつも見守っていてくれますよ」
「腰の痛い時には無理しないでね。何か手伝うことがあったらしますね」
「私たちが仲良く過ごしたいと思っていますよ」
「孫たちは元気に育っているから安心してね」
「お父さんと一緒にどこに行きたかったのかな？お話を聞かせてね」

7月の活動風景

六、七月の壁画は天の川をメインにして作成していただきました。天の川はちぎり絵で表現していただき、お星様もたくさん作っていただきました。ひこ星、織り姫様は壁画のまわりにも個性あふれるものがありました。

壁画の下にはあじさいが並んでいます。塗り絵、ちぎり絵、折り紙、それぞれ個々によって表現の仕方が異なり、とても味のあるものに仕上がりました。



八月の予定

- ・誕生会
- ・紙芝居
- ・夏祭り
- ・皆で一緒に歌おう



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」
特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。
その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。
みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)**
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
 - ・外出支援・移動サービス
 - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
 - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業**
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法**
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業**
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
 - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555