

11月は『秋の料理会＋食事会』をしました。

11月は「食欲の秋」にちなんで、秋の旬の食材を調理し、皆で美味しくいただきました。(^o^)



みんなで協力して手作りで作り、おなか一杯頂きました。参加された方々からは、「久しぶり季節の風味を感じる食事がとれた」と好評でした。

ブリの照り焼きは、自宅ではないので、調理、食事と新鮮な感じを味わいました。



食事の品数は多かったので大満足でした。調理は、冷凍食品など上手く活用して短時間出できました。



デイケアえがお みなさんの声

壁画 『紅葉』

モミジやカエデ、イチョウなど秋の葉と、大きな山の風景を切り絵、塗り絵(水彩画)で作りました。秋の風景は室内での紅葉が楽しめました。

手工芸の時間 (木曜午前)

第1回、第2回 壁画 『紅葉』
第3回 クリスマスツリー
第4回 12月カレンダー作り

カレンダー作り12月は「立体のクリスマス」でした。カレンダーのツリーはハサミで細かく切って作りました。



「クリスマスツリー」は、12月のクリスマス控え準備したものでした。すごくかわいい物ができました。



楽レク



①ラダーボール
紐のついたボールで的のポールにひっかけるゲームです。「難しい」の一言です。

②ビリヤード
「なつかしい」とみんな若いころを思い出して楽しみました。



ストレッチ

ストレッチを導入して約2年を経過しました。今では流れが決まっているので、すごく集中してできます。
ステップ1 20分のストレッチ
ステップ2 5分のお楽しみ筋トレ
ステップ3 10分の瞑想



調理

『サーターアンダギー』黒糖を入れてあげたので、焦げないように用心して作りました。口に入れた瞬間、甘さと沖縄の風味を感じる一品でした。

