是不分为我的动脉后

第137号 令和6年 12月24日発行

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、 自宅でしないので、 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。





テイケアえがお みなさんの声

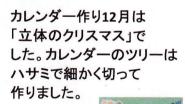
壁画 『紅葉』 モミジやカエデ、イチョウなど 秋の葉と、大きな山の風景を 切り絵、塗り絵(水彩画)で 作りました。秋の風景は室内 での紅葉が楽しめました。



手工芸の時間(木曜午前) 第1回、第2回 「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

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









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。

