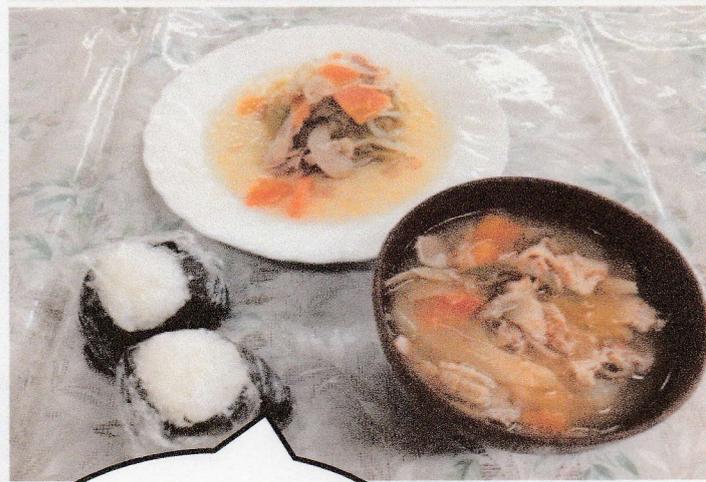




## 豚汁定食の会を 開きました♪

11月のイベントで、今年も豚汁班・おにぎり班・おかず班の3班に分かれ、豚汁定食を作りました。  
それぞれの班の感想は・・・？



時間いっぱいかかり、失敗もあったけど全て美味しくいただきました！



### <豚汁班>

給食室から借りた鍋が大きすぎて中々沸騰せず。。少し焦った！！

### <おにぎり班>

ツナマヨ・鮭・昆布・明太子と4種類の味を揃えました！お米も新米で、型を使用して作りました。

### <おかず班>

ロールキャベツ（白菜）と初めての茶碗蒸しに挑戦！ロールキャベツは、巻きやすさや全て使い切れるという点で白菜で代用！茶碗蒸しは、なんとダシと間違えてコンソメを入れてしまい。。

## 活動紹介 ソフトボール

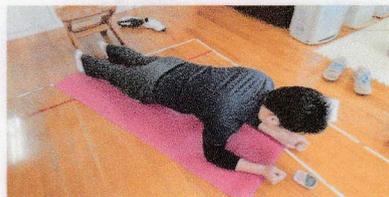
冬季練習  
スタート

毎週水曜のソフトボールの活動は、寒くなってきたので冬季練習に切り替わりました。



### <練習メニュー>

- ・ランニング  
(病院の周りを2周走っています。)
- ・インナーマッスルトレーニング  
(負荷をあまりかけず、体幹をしっかり鍛える運動を室内にて行っています。)



フロントブリッジ

腹筋・背筋を鍛えます！



## デイケアえがおってこんなトコロ!



### ~調理~



### 春菊の和えもの

元々は菊の花が入る予定でしたが、同じ黄色のパプリカで代用！！



### スイートポテト

しぼって成形する作業が難しかった～

### ~ゲーム~



### ボードゲーム “セレスティア”

最近、スタートしました。難しくありません！プレイヤー募集中です！