

クラブ活動の現場に突撃取材！！④

介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、精神面の活性・認知症の予防・余暇活動の充実を目的として『クラブ活動』に力を入れております。

また、活動内容も様々で園芸クラブ、音楽クラブ、手工芸クラブ、運動クラブ、映画クラブの5種類あります。第4回目は、運動クラブをご紹介します。運動クラブでは、風船やラップの芯を使った運動や、ケアテルオリジナルのリズム体操、ケアテルの特徴を生かした長い廊下を使用し歩行訓練を行い、心身の活性に取り組んでいます。

運動クラブ



【運動クラブの魅力】



運動クラブ担当の佐藤裕太です。

運動を通じて認知症の進行緩和と身体機能を高め、ストレス発散ができるような運動の時間を心がけています。



ゆめなごやか農園

昨年栽培していたサニーレタスですが、収穫が終わったプランターを冬の間、屋外で管理していました。すると、な、な、なんと種がこぼれ新しい芽を出し収穫できるくらいに成長していました！！



小さな芽がたくさん出ています

わたし、阿部ゆきは すいこう栽培がかり

こんにちは！相談員の阿部です。今回も、水耕栽培の注意ポイントをご紹介します。

☆酸素不足に注意！！



日光を浴びて元気に育っています！

酸素不足になると、成長が遅くなってしまったり、枯れてしまったりします。水中の酸素は土中より少ないため、根が酸素を取り込めるようペットボトルに移しました。

Vol.③

30分 ミクピー クッキング③

【作り方】

- ① 鶏もも肉を1口大に切り、醤油、にんにく、お酒各小さじ1ずつ加え15分程漬けておく。
- ② 片栗粉、コーンスターチ、水を各大さじ2を加え衣を付け、油で2度揚げする。
- ③ フライパンに砂糖、コチュジャン、ケチャップを各大さじ1、酢とごま油を小さじ1加え火にかける。
- ④ ②で揚げたお肉に③を絡め、黒ごまをかけて完成。

【♥ミクピーより一言♥】
2度揚げすることで、カリカリジューシーな味わいに♪



『ジューシー
ヤンニョムチキン』

みなさん、こんにちは。家政婦のミカです。今回ご紹介するのは、せっけんの簡単泡立ち法です。せっけんに輪ゴムを巻きつけます。あとは、いつものようにこするだけで、キメこまかくフワフワの泡になります。泡はキメこまかいほど汚れを落とすので、せっけんと水の節約にもなりますよ。ぜひ、お試しあれ…。



料理・洗濯などの家事を完璧にこなすスーパー家政婦。知っている情報をお勧めしたくてたまらない。きっとあなたも試してみたくなるだろう…。



フワフワの泡で手洗いや
洗顔が楽しくなるはず♪

家政婦のミカ ～せっけんの簡単泡立ち法～ 第3話

つばやきマイー



実は私、最近続けている習慣があります。それは、ごぼう茶を毎日飲むことです。ごぼう茶の効能は、免疫力アップ、腸内環境改善、血糖値の上昇を抑制するなど数多くあるそうです(^_^)



好き嫌いはなく、美味しいものを探ること、食べることをこよなく愛しています。今回ご紹介するのは、会津坂下町五ノ井酒店で販売されている、曙酒造曙色梅酒です！氷結させた福島県産高田梅を曙酒造が仕込んだ日本酒で漬け込み、0～3℃の冷蔵庫で一年間低温抽出させたのがこちらの梅酒♪食べることも好きですが、お酒を飲むのももっと好きな私…。美遊人さんからのご紹介！では、早速一口！おおお！！私の知っている梅酒ではありません！さらりとした口当たりで、梅本来の味がしっかり染みて酸味が利いてさっぱり！それでいて優しい甘みが溢れ、時々苦みがさらに旨さのアクセントに♪くいくいと飲み干してしまいました♪あぁ…至福の時…。おらは酔っぱらったぁぁ♪ごちそうさまでした！



似てるのは
髪型だけかいー！

ちづ子の
グータラ日記 #22

明日は明日の風が吹く…。④