

郷のたより

平成30年6月号

朝晩は依然肌寒い日もあり、昼夜の気温の差も感じられますが、ご家族の方はいかがお過ごしでしょうか。5月18日に行われました、合同リハビリ運動会では、天気にも恵まれグループホームの方々や川水流・楨峰保育園のかわいい園児と共に大運動会となり、車椅子競争やダンス等を行いました。これから、梅雨を迎えようとしています。体調を崩しやすい時期になりますので、食事面、体調面に十分注意し、リハビリ活動等に励んでいただきたいと思います。

6月の行事予定

- 1日ドライブ（吉野方面）
- 2日理容寿（本館）
- 3日理容寿（本館）土筆
- 4日理容寿（本館）
- 5日ドライブ（新港方面）
- 6日ドライブ（町内巡り）理容寿（新館）
- 9日生花、理容寿（新館）
- 10日手づくりごかせ、理容寿（新館）
- 13日ドライブ（方財方面）
- 14日ドライブ（北川はゆま）
- 17日お茶会
- 18日ドライブ（吉野方面）
- 20日ドライブ（日之影方面）
- 21日誕生会、川水流・楨峰保育園慰問
- 23日家族会総会
- 24日体重測定
- 26日英会
- 27日ドライブ（町内巡り）
- 28日ドライブ（新港方面）
- 29日避難訓練

今月のお話

○鯖のカレー煮○

<材料>

- ・鯖の切り身・・・60g 1枚
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・玉葱（角切り）・・・30g
- ・サラダ油・・・適量
- ・だし汁・・・50g
- ・ミックスベジタブル・・・7g
- ・バーモントカレー（甘口）・・・6g
- ・砂糖・・・1g
- ・しょうゆ・・・1cc

エネルギー226kcal たんぱく13.3g
脂質15.2g カルシウム17mg 塩分1g

<作り方>

- 1、鯖の切り身に塩こしょうし、しばらく置く。
それを蒸し焼きにしておく。
- 2、サラダ油を鍋に熱して、玉葱がしんなりするまで炒め、だし汁を入れてしばらく煮る。
- 3、カレールーと砂糖を入れてしょうゆで味を調えたら1を加えてミックスベジタブルを加え、味がなじむまで焦がさないように弱火で煮て出来上がり。

簡単ですが、カレーで魚の臭みも取れ、お年寄りにも好評です。試してみてください。魚は何でも良いですが、鯖の苦手な人にも、お子様にも、皆に食べていただけますよ。鯖にアレルギーのある方は、違う魚で代替してください。

家族会総会のお知らせ

平成30年6月23日（土）午前9時30分より
新館3階ホールにて家族会総会が行われます。
参加をお願い致します。

6月の誕生者

甲斐 弘様	大正10年	6月	28日	97歳
坂本 ミヨ子様	大正12年	6月	23日	95歳
後藤 好枝様	大正15年	6月	1日	92歳
上田 花子様	昭和 4年	6月	10日	89歳
竹村 梅子様	昭和 5年	6月	13日	88歳
町川 昇様	昭和11年	6月	19日	82歳

おめでとうございます。



生活状況報告