

春風駘蕩、風の便り

梅一輪 一輪ほどの 暖かさ （服部嵐雪）

寅年も厳しい冬が過ぎ、草木が芽吹く早春を迎えました。

古来より、暑さ寒さも彼岸まで、と云われていますが、昨今の異常気象の中でも通用するのでしょうか、心配なところでは、

その中でも花粉症にお悩みの皆様には、辛いシーズンでもありません。当地の今年には、花粉飛散量は例年よりも少ないと予想されています。

また、年々膨らみつつあるに、新しい出会い、胸を膨らませたり、季節の変わり目、新しい何かと心を寄せたり、年齢を重ねても、進学や就職活動のめどをどうにも落ち着かない気分が甦つて、

思い出す、あの桜の香りと、環境の変化に当惑して、遠くへ出て、皆様が、多くの若者達には、その未来に幸あれ、と、皆様が、多くの若者達には、その未来に幸あれ、と、皆様が、多くの若者達には、その未来に幸あれ、と、

施設長 吉田 巖



相談室よりこんにちは

【シヨートステイをご利用ください】

ご自宅で介護をされているご家族様にリフレッシュとして頂けるように、シヨートステイ（ご利用期間は一週間程度、一ヶ月未満）のご利用を積極的にご案内しています。毎月の定期的なご利用も可能です。ご家族様の急用など、急遽のご要望にも柔軟に対応するように努めております。担当のケアマネジャーにご相談ください。

※リハビリ職員が行う専門的なりハビリ以外にも、介護職員等が、普段の日常生活の中で実施しやすき運動メニューを考案・実施させて頂きます。ご利用期間中は毎日、運動を行って頂くこともできます。

厨房コラム

【サバ缶の味噌グラタン】
非常時に缶詰を備蓄していただきます。消費期限の短いものから順次使用し、消費期限の長いものから順次使用していただきます。高カロリーシウムでも栄養価が高いため、高たんぱく質、低糖質のメニューとしてご利用いただけます。

サバ缶の味噌グラタン（二人分）

- ・サバ味噌煮缶 100g (1/2缶)
- ・白ネギ 100g (約1本)
- ・しめじ 30g (約1/6株)
- ・人参 15g (約1/3本)
- ・マーガリン(A) 10g
- ・とろけるチーズ 30g (表面が隠れる程度)
- ・パセリ缶 少々(彩り程度)

***ベシャメルソース（左記の行程④）**

- ・薄力粉 15g
- ・塩・胡椒 適量
- ・マーガリン(B) 10g
- ・牛乳 200cc

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 312kcal |
| たんぱく質 | 16.9g |
| 脂質 | 20.2g |
| 炭水化物 | 19.4g |
| 食塩相当量 | 1.4g |

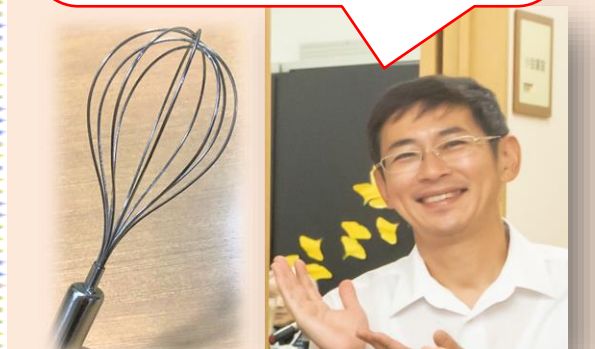
※1食分の値です。

【作り方】

- ① サバ缶をボールに開け、細かくほぐす。煮汁は別容器に少し取っておく。
- ② 白ネギは薄く輪切り、人参は粗めのみじん切り、しめじは石づきを落とし、適当な大きさにほぐす。
- ③ フライパンにマーガリン(A)を入れ熱し、煮汁を少し加えて②を炒め、全体に火が通ったら火を止める。
- ④ 行程④はベシヤメルソースの作り方です。牛乳を電子レンジで温めておく。鍋にマーガリン(B)を入れ弱火で溶かし、薄力粉を入れ弱火で炒める。温めておいた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜる。沸騰するまで加熱し、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 耐熱皿に①と③と④を入れる。その上に、とろけるチーズをのせ、180℃のオーブンで約20分もしくはトースターで約10分、全体に火が通り、表面に焦げ目がつくまで焼く。（時間は目安です。耐熱皿によっても火が通りにくいこともあります。）
- ⑥ 仕上げにパセリ缶を振り、できあがり！（下段に続きます）



厨房管理者、
山川もお勧めです！
おいしいベシャメルソース
を作るワンポイント☆
行程④は泡立て器を使う事で、
薄力粉のダマを解消できます。



施設の取り組み紹介

【柚子（ゆず）湯】
季節を感じて頂ける様、十二月には毎年、柚子湯を実施して頂きます。柚子湯は、冬に利用されるお客様に多くは、柚子湯を手に取られ、「もう冬か。」と温まる。お声頂きありがとうございます。家族の良し、中ね。家でもお庭に柚子の木があつた事を思い出した。お話を聞いて下さる方もいらつしやう。お話を聞いて下さる方もいらつしやう。お話を聞いて下さる方もいらつしやう。



「ゆず湯」「菖蒲湯」の文字は、ご利用者様が書いてくださいました。

★松原京極商店街の「かね定」様が配慮下さり、香りの高い立派な柚子を探して頂きました。

ご利用者様川柳・俳句

鳥のこゑ
つまづいてるね
暑さかな
三階ご利用者様一様
http://www.junebooh.com/