

# こもれび通信

新緑の美しい季節になりました。さわやかな風の吹く気持ちの良い五月晴れが続き、木々や花々を見ながらの散歩も楽しいですね。

ご利用者様も天気の良い日には散歩に出かけ楽しそうに帰って来えます。

新型コロナウイルスの感染が落ち着き気配はいまだに見えず、不安定な社会情勢が続きます。

一日でも早い終息を願うと共に、今後も感染予防をしながら自分なりの楽しみ方を見つけたいですね。

寒暖差が激しく、季節の変わり目でもありますので、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

ユニットでの誕生日会の様子です。  
今回は絵合わせゲームをしました。毎月、いろいろなゲームや催しを企画して楽しく行っています。コロナ感染に気をつけながら今後も行っていきます(^)



## 面会のおお願い

面会に関して  
特にお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・事前に面会予約の連絡をお願いします。

なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのまま対応いたしますのでご了承ください。

上記の事項は感染対策の為に、特にご協力をお願い致します。

## 旬の食材でおいしく元気に！ ～アスパラガス編～

今月はアスパラガスについてです。ハウスの利用などで一年中食べられますが、これから6月頃まで旬を迎えます。抗酸化作用が高く、老化防止や美容に効果があります。アミノ酸の一つであるアスパラギン酸は、この野菜から発見されました。アスパラギン酸は疲労回復効果や新陳代謝を促進すると言われています。また、現在は種類も豊富で下処理の手間がかからないミニアスパラガスも人気です。

### ○アスパラガスの選び方

濃い緑色で、全体にみずみずしくハリのあるものが新鮮です。穂先が固くしまり、まっすぐに形よく伸びたものがおすすです！  
切り口が乾燥していたり、筋ばっているものは繊維が固くなっているので避けましょう。

### ○おすすめレシピ アスパラガスのきんぴら

しゃきしゃきした歯ごたえを楽しみましょう。フライパン1つで簡単に調理ができます！



### 作りやすい分量(1~2人分)

アスパラガス	4~5本	サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	七味唐辛子	少々
和風顆粒だし	小さじ1/2	水	大さじ2
ごま油	小さじ1/2		

### 作り方

- ①アスパラガスは洗って硬い部分の皮をむき、斜め切りで3~4等分する。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れ①を加え、よく炒める。
- ③油が全体にまわったら水と和風顆粒だしとしょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ④仕上げにごま油と七味唐辛子を加える。

## 6月の予定

美容室…………… 1日(水)、14日(火)、17日(金)  
20日(月)、22日(水)

まめかフェ(認知症かフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません。  
ご了承のほどよろしくお願い致します。



## お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索