



# こもれび通信



令和4年12月  
vol.77



今年も最後の月となりました。この1年間振り返ってみると様々なことがありました。「終わりよければすべて良し」という言葉があります。この12月を気持ちよく終え、今年1年を良い年だったと締めくくり、来る年を気持ちよく迎えたいですね(ノ^ノ)  
新型コロナウイルス感染が再び拡大し猛威を振るっています。さらに、これからの季節はインフルエンザなど感染症も心配されます。予防対策をきちんとし元気に過ごしたいですね。



## 3B体操を始めました

ボール・ベル・ベルターの三種類を使って有酸素運動やストレッチ、筋力づくりをする運動です。懐かしい歌に合わせて体を動かして皆さん楽しそうでした。これからも定期的に行っていく予定です(ノ^ノ)



## お楽しみ会をしました

栄養士実習生がおやつを作り一緒にお楽しみ会に参加してくれました。おいしいおやつと楽しい会話で皆さん楽しそうでした。



## 面会のお願い

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！ ~みずな編~



水菜はスーパーで年中見かけるので旬が分かりにくい野菜ですが、これから旬を迎えます。色が淡いため、あまり栄養がないようなイメージを持たれる方も多いのではないのでしょうか。実はビタミン類、βカロテン、葉酸、食物繊維などの栄養が豊富な緑黄色野菜です。特に日本人に不足しがちなカルシウムや鉄が豊富に含まれています。調理方法も煮たり、炒めたりといった加熱調理もできますが、生でも食べられる万能野菜です。冷凍保存もできるので、使いそびれてしまいそうなときは使いやすい長さのカットして保存しても良いですね。

### ○水菜の選び方

葉の緑色が鮮やかで、葉先までまっすぐなものが新鮮です。みずみずしいものを選びましょう。

### ○おすすめレシピ 水菜と生姜の中華スープ

冬の寒い時期にぴったりのスープです。スープに溶けだしたビタミンも一緒に摂ることができます。



### 作りやすい分量(約2人分)

鶏もも肉	100g(約1/2枚)	ごま油	小さじ1
水菜	2株	水	400ml
人参	1/4本	鶏がらだしの素	小さじ2
生姜	ひとかけ	塩こしょう	少々

### つくり方

- ①水菜を5cm幅、鶏肉を一口大、人参と生姜は細切りにする。
- ②ごま油で水菜以外の①を炒め、水と鶏がらだしの素を入れひと煮立ちさせる。
- ③水菜を入れ、塩こしょうで味を整える。  
水菜が肉の臭みを消す役割をしてくれます！



## 1月の予定

美容室…………… 5日(木)、10日(火)、16日(月)  
20日(金)、25日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)

…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いておりますので、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