

柴やすらぎ だより



2021年9月20日発行 第9号

編集:柴やすらぎの園 地域広報委員会

E-Mail:shiba@m-yasuragi.com

所在地:〒381-1214

長野市松代町柴330-1

TEL:026-214-7830

FAX:026-214-7831

ホームページもご覧下さい(^_^)

<https://www.m-yasuragi.com>

日々様子をブログで紹介中(^_^)v

<https://blog.goo.ne.jp/shibayasuragi>

柴やすらぎの園

1周年

カフェ柴 BAR&おやつサークル



～自粛モードを追い風に～

「こんなコロナ禍の中、入居者様に一つでも楽しみを持って過ごしていただきたい。」

そんな思いから始めたカフェ柴 BARとおやつサークルが早くも2年目に突入しました。

これからも“ぬくもりあふれるやすらぎある生活”に向け、私たちは新たな生活様式を模索し、柴やすらぎの園ならではの思いに満ちた時間を創り上げていきます。

目次

カフェ柴 BAR

おやつサークル

…1頁

特養1丁目、2丁目

…2頁

特養3丁目、いきいき

…3頁

夏バテ防止メニュー

中庭テラス紹介 等

…4頁

カフェ柴 BAR

“夜のひとときの時間をいつもと違う雰囲気楽しく過ごせる場所”

《BAR 創作おつまみの紹介》

餃子の皮を使った「創作ピザ」

居酒屋風「ミョウガ盛り湯豆腐」

篠ノ井小松原産「蒸かしナス」等

おやつサークル

“四季折々のおやつを手作りする趣味活動の場所”

《季節のメニュー紹介》

かぼちゃのカップケーキ

フルーツきんとん

桜もち 等

★管理栄養士おすすめ★
夏バテ防止メニュー
もずくと豚肉のスタミナ中華スープ

材料(4人分)

- | | | | |
|----------------|------|-------|-------|
| ・豚肉 | 100g | ・卵 | 2個 |
| ・生もずく | 60g | ・水 | 600cc |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・中華だし | 大さじ1 |
| ・その他お好みの野菜 | 150g | ・醤油 | 大さじ1 |
| (もやし・にんじん・にら等) | | ・塩 | 小さじ1 |
| ・にんにく | 1片 | ・ごま油 | 少々 |

※使う中華だしによって塩気が変わるので調整してください

作り方

- ①豚肉、野菜を食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。(カット野菜ミックスやにんにくチューブを使うとより簡単です♪)
- ②鍋でごま油を熱し、にんにくを弱火で炒める。香りが出てきたら、豚肉を入れ、軽く火を通す。
- ③野菜を入れ炒め、軽く火が通ったら水を入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④もずくを加え調味料で味付けをし、最後に溶き卵を加えてできあがり。

☆栄養価(1人あたり)☆

エネルギー	106 kcal
たんぱく質	9g
脂質	5.7g
塩分	2.2g



夏バテに効果のある食材

豚肉・かつお・豆類 ビタミンB1

夏バテによる疲労感や食欲不振はビタミンB1不足が考えられます。ご飯等に含まれる糖質からスムーズにエネルギーをつくる働きがあり疲労回復に効果があります。



ニンニク・玉ねぎ アリシン

ビタミンB1の効果をさらにアップさせる効果があります。「にんにくを食べるとスタミナがつく」理由はこのアリシンのおかげ♪



海藻類 ミネラル

汗をたくさんかくと、ミネラルが体の外に汗と一緒に流れてしまいます。不足すると疲労感や食欲不振等体の不調が起きやすくなります。しっかり摂っていきましょう!

もずくのかわりにわかめでも👍

日々の暮らしを大切にしたいから・・・

中庭テラスをリニューアルしました



日除けシェードを職員が手作りしました。入居者様も心配そうに見守ります。

編集後記

夏の思い出は家族の思い出。まだまだ自粛生活は続くけど、なんてことはない。日々の何気ない一瞬にあるささやかな幸せこそ一番。柴やすらぎの園も、そんな家族でありたいな。

SORA

普段のくつろぎタイムだけでなく、カフェ柴のひと時にも!!



あんみつ



カフェ柴の季節メニュー



たい焼きとナスのからし漬け

1丁目



今年も夏野菜を収穫し楽しみました♪



ベランダ家庭菜園

そう、去年は糠漬けでしたね！
今年は・・・

爽やかな青しそジュースが
夏の渴いた喉を潤してくれ
ました(^^♪



手作り青しそジュース

日課の水やり ↓



おやきを作りました。収穫したナスの他に、野沢菜とあんこも。
具の下ごしらえから、粉をこねたり丸めたり、久々なのに手つきの良さは流石
ですね！ お母さんの顔が素敵です



2丁目

空撮花旅行



2丁目では入居者様に旅行（外出）気分を味わって頂きたいと、プロジェクターを使ってリビングの壁に季節の花の映像を映して毎月楽しんで頂いています。
風や水の流れる自然の音も流れ、聴くだけで癒されます。
右の写真では有名な花火大会も映り、盛り上がりました。



さつま芋育てています今年は裏庭の畑にも植えました



おやつ作りです♡落の筋取りや筍の皮むきはお手の物



今年も流しそうめんとスイカを楽しみました♡



杏のシロップ漬けと梅ジュースも作りました

3丁目

3丁目ではこの夏、流しそうめんと、コロナ禍ならではのテイクアウトをやりました！！

流しそうめんでは、色付きのそうめんも流して、皆さん美味しそうに食べていました！！



この
オムライス美味しいね♡

テイクアウト利用店(一部)



すき家

かっぱ寿司

かつや



小規模多機能型居宅介護

いきいき

春に植えた、夏野菜も成長し、
夏真っ盛り!!
たくさんの野菜が採れました。



ナス・ピーマン・シシトウ ...
たくさん採れたので、みんなで、夏野菜炒めを
作りました。 味噌味最高!!(^ ^)!

皆さんはじめまして、9月から
「むつみ家いきいき」に
配属になりました高木です。
不安もいっぱいありますが、
少しでも早くご利用者様
一人一人を覚えられればと思います。
これからよろしくお願いします。

高木 介護士

