

桜の丘

2014年
7月号

社会福祉法人 綾友会

〒861-4609

上益城郡甲佐町西寒野1161

☎096(234)1191

ホームページ

<http://www.sakuranooka.or.jp/>

さわやかな風に誘われて…

初夏のお出かけ

オープンガーデン



バラの香りに包まれて…
癒されます♥



茶つみ

特養

美里町で茶つみ体験！
つんだお茶をどら焼きにアレンジしました。



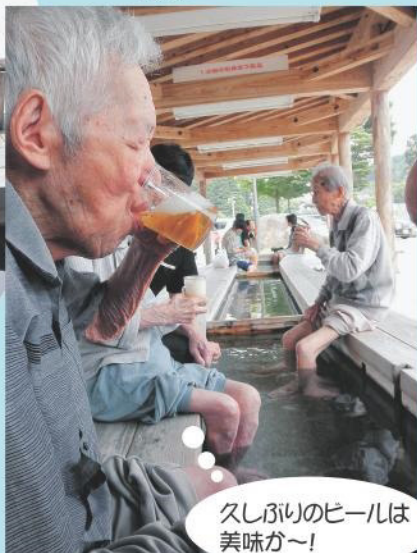
父の日の足湯

特養

足湯に浸りつつビール…
極楽～



6/15 父の日に佐俣の湯の足湯へドライブしました。皆さま「気持ち良か～」と大変喜ばれました。



ふる里訪問

河部 シゲ子様

やっぱり我が家がいちばんね！



6月 4、5日 一泊旅行

ケアハウス1大イベント!

今年は阿蘇方面へ出掛けました。雄大な景色とおいしい食事と温泉に良い気分転換ができ、楽しんで帰られました。



ガンジー牧場にて



ケアハウス

5月 2日 ガーデンランチ

今年初の試みです! 2F中庭をちょっとしたホテルのような設え(職員談)にして、おしゃれにサンドイッチとポテト、フルーツのランチタイム!



いつもと違う雰囲気にも弾みます!

5月 23日
足手荒神にて

手足が良くなりますように



風が気持ちよか〜

5月 7日
美里町カントリーパーク

グループホーム



5月 11日 大運動会
楠井カナル様の選手宣誓が始まりました。



パン食い競争!
小野 法枝様



取れたよ〜



うちわ作り
絵を描いたり、折り紙で飾りをつけたり、カラフルなうちわの完成!!

明るい色にしようかな♪



男性らしいうちわが出来そうですね



七夕祭り

利用者様と一緒に飾りきれないほどの七夕飾りを作りました。皆様が一生懸命に書かれた短冊。願い事が叶いますように☆

…ディサービス…



6月20日

低用音楽幼稚園より慰問

ありがとう、また来てね♪

プレゼントも頂きました



23名の可愛い園児さん達と



園外リハビリ

住吉自然公園にあじさい見物に行ってきました。約2000株・2万本の満開のあじさいは見事です！有明海からの潮風がとても気持ち良く感じました。



栄養課

「玄米粥の取り組みについて」

玄米パワー

白米と比べると…

食物繊維が6倍

便秘予防・改善に効果的
ガンや生活習慣病の予防

ビタミンEが6倍

若返りのビタミンです

ビタミンB群が豊富

疲労回復、体調を整える

玄米粥ができるまで…

①玄米は洗って、2日間水に浸します。
(玄米を水に浸すことで皮を柔らかくし食べやすくします。また、玄米は水に漬けておくことで糖化し甘みを増します。)



便秘予防と改善を目的に、栄養課では5月より玄米粥の導入をはじめました。

何度も試作を繰り返し美味しい玄米粥が完成したので、今回は作り方を紹介します。

②ざるに上げ、10分程度水を切ります。

③米重量の6.5倍の水を圧力鍋に入れたら、玄米を入れます。
(玄米を入れたら時計回りにやさしく回して、米と水をなじませます。)

④圧がかかるまで強火で炊き、おもりが回りだしたら火を中火にして30分炊きます。



⑤30分蒸らして完成です。
(炊き上がりに塩を少量加えています)



こうして、玄米粥は毎日手間暇かけて作っています。



アクティビティ

桜の丘では、いろいろな行事を催しております。
みなさん、自分に合ったものを選び、趣味を持つことで、イキイキとした毎日を過ごされています。



絵てがみ教室に参加＝ショート



職員と生け花を楽しみました＝特養

福祉体験の中学生と一緒に七夕飾り作り＝ユニット



若い人は上手ねえ



どう？
上手に出来たでしょ！



いざ対決！！＝ユニット

桜の丘夏祭りのご案内

日時：8月23日(土) 19:20～20:50

人気の屋台や花火・楽しいアトラクションも準備していますので、ご家族、ご友人、お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。



ホームページをリニューアルしました！

桜の丘のイベントや福祉情報など、ご案内しています。是非ご覧ください

ホームページ <http://www.sakuranooka.or.jp/>

桜の丘

検索

桜の丘 夏ししぴ

|| 彩り鮮やかな洋風ちらし寿司です!! ||
|| 暑い季節にさっぱりいただけます。 ||



【材料】4人分

- ・精白米……………2合
- ・きゅうり……………1/2本
- ・にんじん……………20g
- ・ロースハム……………4枚
- ・卵……………1個
- ・刻みのり……………適宜
- ・紅しょうが……………適宜

(合わせ酢)

- ・酢……………70cc
- ・砂糖……………35g
- ・塩……………3g

サワーライス

【作り方】

- ①精白米は洗って、炊飯器で炊いておく。
- ②鍋に合わせ酢の材料を合せたら火にかけて、砂糖と塩が溶けるまで温める。
- ③きゅうり、にんじん、ロースハムは千切りにする。
卵はフライパンでうす焼き卵を作り、千切りにする。
- ④炊き上がったごはんに合わせて酢を加えて寿司飯をつくる。
- ⑤④に③の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、刻みのりと紅しょうがをのせる。



(※桜の丘では四季折々にレシピ集をお配りしております。ご希望の方はお知らせ下さい。)

社会福祉法人 綾友会

特別養護老人ホーム 桜の丘……………☎096(234)1191

桜の丘居宅介護支援事業所……………☎096(234)3293

……………☎0120・234・991

桜の丘デイサービスセンター……………☎096(234)1412

ケアハウス 桜の丘……………☎096(235)3500

ヘルパーステーション……………☎096(235)3500

グループホーム桜の丘……………☎096(234)5022

桜の丘綾の家……………☎096(234)0029

(サテライト特養・小規模多機能)