



佐山文化祭

佐山子供会合作

遠波の季節



H27 11月号
社会福祉法人正清会
多機能ホーム
遠波の里

佐山小学校文化祭に参加しました。

果物釣りやコマ回しをされたり、
フライドポテトや焼き鳥などを召し上がり、
とても楽しまれていました。その後何名かミニ機
関車乗られて喜ばれていました。
遠波子供会合作のツリー出展しました。
ありがとうございました



運動会

第2回遠波の里運動会を開催しました。去年よりも種目数が増え、利用者様もたくさん参加して頂き、とても賑やかに進行することができました。競技中に皆さん『がんばれー』など声を掛け合いながら楽しまれていました。



さんま食事会



秋の味覚を楽しんで頂くため、利用者さんにサンマを食べていただきました。施設のテラスでバーベキューセット、七輪に炭を入れ火おこしの準備をしました。うちわで扇ぎ良い具合に火が起き始め、サンマに塩をふり網にのせ焼きました。焼き加減を見て上手にひっくり返していました。カボスや大根おろしを添え配膳をすると『やっぱり炭で焼くと香ばしくておいしいね』と喜ばれていました。



看護より

朝夕と寒さを感じる季節になり、体調を崩される方も増えて来ると思います。今月では、マスクの選び方、つけ方をお知らせ致します。一般的に用いられるのが**織布マスク**で布で出来ているマスクです。コンビニなどで売られているのが**不織布マスク**で使い捨てです。不織布マスクは目が細かい為、風邪や花粉などの予防に適しています。ヒダが下向きのマスクをお勧めします。さらに使い捨てなので衛生的で値段もお手頃です。織布マスクは何回も洗って使え顔に密着し温かいです。目が粗いためウイルスが口や鼻に入り込んでしまいますので注意が必要です。最後につけ方を簡単に説明します。マスクを着用している方に多く見られるのが、鼻を覆っていない事です。鼻を覆っていないとマスクの効果が半減しますので必ず口と鼻を覆うようにしましょう。

装着方法

①



ノーズクリップを上にして、マスクを顔に当ててください。

②



左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定してください。

③



マスクを上下に引っ張り、鼻と顎を覆ってください。

④



ノーズクリップを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させてください。

不織布マスク



織布マスク



～家庭でできる簡単レシピ～

大根もち

(材料)

- ・大根 700g
- ・人参 40g
- ・ねぎ 適量
- ・ちりめんじゃこ 大4
- ・片栗粉 50g
- ・薄力粉 90g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1

(つくり方)

- ① 大根をすりおろし水気きる。
- ② 人参、ねぎをみじん切りにしておく。
- ③ ボールに全ての材料、調味料をいれて混ぜる。
※大根の水分によって薄力粉の量を調節する。
- ④ 熱したフライパンにごま油を敷き、タネを丸く落とす。
- ⑤ 両面こんがりしたら完成です。

★砂糖を入れて作ったらおやつにもなります。
チーズ、明太子など入れて美味しい
おかずにどうぞ。



行事予定

- 12月上旬 鍋パーティー
- 12月22日 冬至「柚子風呂」
- 12月25日 クリスマス会
- 12月28日 餅つき
- 12月未定 しめ縄作り



社会福祉法人正清会
多機能ホーム遠波の里白松苑
〒754-0894
山口市佐山1804-1
TEL (083-988-2277)
FAX (083-988-2278)

ホームページ (<http://www.hakusyouen.jp>)