



↑ 芋ご飯の炊きあがりまでの待ち時間を昔話などで楽しむ様子

# 元気の会 ニュース

発行：平成 30 年 10 月号

## 「さつまいもご飯作ってみました。」

【元気の会 14 回目より】

急に気温も下がって、秋の季節となってきました。今回は、秋という事で、『さつまいも』を使った食べ物を作ってみました。

### 【芋ご飯の作り方】

〈材料〉

- ①白米…3合 ②さつまいも…300g  
③塩…小さじ半分④みりん…小さじ1  
⑤黒ごま…少々

※ 家庭で出来る様に食材・調味料は地元の『みやた』で揃えました。

〈手順〉

- A. さつまいもをサイの目くらいに切る。  
B. 白米を洗い、3合まで水を入れ、③④を加える。  
C. 好みで黒ごまをかけて完成。

### 【活動の様子】

体調不良や急な用事で参加出来る方が予定より少なかったですが、調理の味付けなどを相談し合い、作ってみました。

また、今回はオススメのお味噌で味噌汁を味見してもらい好評でした。

試食では、『(昔は)ご飯が少なく、芋ばかり。でも懐かしい味やね。』

『ご飯が多いき、美味しい』などの感想がみられ、自宅でも作ってみるとの事でした。

参加者の友人で、今回、初参加された方ですが、物忘れて火の元の扱いを禁止されている話を聞きました。何もする事が無い為、『ここでの活動をやってみたい』と話されていました。同じ思いをされた方は、是非参加してみて自信を取り戻すきっかけにして頂ければと思います。

### 【活動の予定】

活動の予定は、以下の通りとなっております。

11月16日(金) 14:30~16:00

※ 11/2 は都合により中止としました。

※ 送迎 (無料)

※ 活動日は変更となる場合がありますので、問い合わせは下記参照して下さい。

### 【会の参加対象及び参加方法】

参加者は、原則、通院・訪問看護利用・認知症で在宅生活をされている方としております。参加希望の申し込みは、藤原 迄 (TEL0880-55-2037) お申し込み下さい。 ※ 本人・家族で可能です。



↑ だしは不要で、塩分も少ないものです。一度、試してみてもはどうでしょうか？



↑ 皆でおいしくいただきました。

※ 『ヨネさんの今月ベストポーズ』は、参加出来なかった為、中止です。