



↑ 全員集合は難しいですが、今回は、前回休まれた2名の方が参加し、良い笑顔がみられました。

# 元気の会 ニュース

発行：平成30年11月号

## 「寒くなってきたので煮物を作りました。」

【元気の会 15回目より】

昼間は暖かい日が続きましたが、朝・晩はかなり寒くなって来たので、家庭で作りやすく、季節も感じられる『煮物料理』を作ってみました。

### 【大根とイカの煮物】

〈材料〉

- ①大根…1本(大) ②イカ…2杯  
③砂糖…大さじ4 ④醤油…大さじ5  
⑤みりん…大さじ3 ⑥酒…大さじ3  
※分量は大根やイカのサイズで変更して  
みて下さい。

(今回はうずらの卵を加えました。)

〈手順〉

- A. 大根・イカを切る。  
B. 大根を茹で、③を加える  
C. 大根に箸が通れば、イカとうずらの卵、④～⑥加える。  
D. 30～40分程煮込み完了。  
※1日置くとより美味しく頂けるのではないのでしょうか？

### 【活動の様子】

今回は、皆で味を見ながら調理を進めて行きました。家で料理をする機会が減っているとの事でしたので、今後も調理活動や余暇活動を開催し、

自信づけや家庭での活動が継続出来る様に応援を続けたいと思います。

また、認知症(進行)予防対策として

- ①十分な食事(栄養)を取る事。  
②運動や余暇活動等を習慣化する。  
(今まで経験してきた)今、自分できる炊事・洗濯・掃除入浴・趣味等が継続できれば、1日の運動量が足りると助言。  
③十分な睡眠をとる。  
を再度、心掛けてもらう事としました。

### 【活動の予定】

活動の予定は、以下の通りとなっております。

12月14日(金) 14:30～16:00  
12月28日(金) 14:30～16:00

※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。



↑ 調理の途中経過



↑ 味見をした後、各自持ち帰りを希望し、お持ち帰りしました v(^ ^)v