



↑ デザート風にお寿司の完成の様子

# 元気の会 ニュース

発行：平成31年1月号

## 「新年会として、ちらし寿司を作りました。」

【元気の会 17回目より】

新年、明けましておめでとうございます。元気の会も2回目の年を迎える事が出来ました。今回は、12月に話し合った結果、新年会として、『ちらし寿司』を作ってみました。

### 【ちらし寿司の作り方】

〈材料〉6人分

- ①米…3合           ②えび…20匹程度
- ③いくら…1パック④ハム…1パック
- ⑤レタス…1/4      ⑥キュウリ…2本
- ⑦ミニトマト…6個⑧錦糸卵…1袋
- ⑨すし太郎…1パック
- ⑩型抜き（今回はハートとイノシシ使用）

〈手順〉

- A. ご飯を炊く。
- B. キュウリ・ハムを型抜きする。
- C. すし太郎とご飯を混ぜる。  
（型抜きで余ったキュウリ・ハムも細かく切り使用。）
- D. 盛り付け  
お椀にレタスを敷く→寿司を入れる  
→②～⑧をお好みで入れる。→完成。

### 【活動の様子】

今回は、会長がキュウリなどを細かく切ってくださいました。その後、型抜き・盛り付けは全員で行いました。

家では、包丁や火の元は禁止されたりされる事が多くなっているようですが、逆にこちらが教わるくらいに上手な方々ですので、家族の方にも見ってもらう機会もあればと感じました。

※ 作る事に夢中になり、調理の様子を写真で残す事が出来ませんでしたので、皆さんの活躍をお見せできず残念です。

### 【活動の予定】

活動の予定は、インフルエンザが流行しており、受診患者様も多い為、感染予防対策として2月には行わない事としました。

3月後半頃から再開したいと考えてます。  
（花見を計画中です。）

### 【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。

※ 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。



↑ 会長の挨拶の様子。



↑ 今回も参加者全員は無理でしたが、新年を昔話で迎えておりました。