

# うたりに日記平成28年5月号

題字：うたりの  
ご利用者様

## お知らせ

新緑が美しい季節となりました。美味しい新茶は召し上がりましたか。牧之原に住んでいて幸せだなと思う瞬間ですね。さて、うたりにでは今年度より転倒予防を始めとするプログラムやグループに分かれて体操などを取り入れています。皆さんにうたりにでの1日を楽しく笑顔で過ごしていただけるようにしていき、皆さんの秘めた力を発揮できるようにスタッフもお力になれたらと思っています。こんな事がしてみたいとか試してみたいとかご希望がありましたらお知らせ下さい。また、介護のお悩み等ありましたらご相談下さい。

## りんごケーキ (作りやすい分量)

手順

- ①ホットケーキミックス、卵、砂糖、サラダ油を混ぜる。
- ②りんごは皮をむいて8等分し、ザクザク端から切り、材料を混ぜたボールに入れる。
- ③鉄板にオーブンシートを敷き、混ぜた材料を平らになるように入れる。
- ④オーブンを180度に温め、20～30分焼き、完成。



材料

ホットケーキミックス  
・・・220g  
りんご・・・300g  
卵・・・2個  
砂糖・・・114g  
サラダ油・・・80g



## ▲転倒予防

ペダルをこぐと股関節を柔らかくする等の効果があり、結果転倒予防に繋がります。レクの時間にはこのような運動も取り入れています。

## ▼団子作り

団子をこねるところからやっています。やはり立ち上がってこねたほうが力が入るそうです！ ごまのあんをかけると、美味しいお団子ができました。



## ▲誕生日会

歌と誕生日カードでお祝いをしました。みんなで歌う誕生日の歌はとても感動的でした！

## 5月の行事

- 12日 (木) のこぎりバイオリン
- 14日 (土) さざなみさん
- 26日 (木) ギター演奏
- 28日 (土) あざみ会さん

※予定は変更になる場合があります。

