

# うたたり日記

平成二十九年五月号

お餅つきを行いました！



立派な臼と杵が登場しました。若い頃はこれでお餅をついたのだよね、とあちこちで懐かしむ話し声が聞こえてきました。利用者様についていただくとお餅の味が良いや臼と杵がぶつかる音がとても風情が感じられました。

お餅つきをした後は、お餅の形を整えてあんこやきな粉などでお化粧しました。つきたてはとても美味しく、お茶が良く合うおやつとなりました。みんなぺろりと食べてしまいました。



美味しくできました！

## 口腔のお話①

高齢になると、口腔内の機能も衰えてしまいます。いつまでも健康にお喋りや食事を楽しめるように、ここで口腔のお話をしていきたいと思います。

### 唾液腺マッサージ

唾液は、咀嚼（噛む事）や嚥下（飲み込み）、胃の消化吸収を助ける働き、浄化作用などの効果があります。唾液腺マッサージは唾液分泌に有効です。食事前等に行ってみてください。

- ① **耳下腺**…両頬に指先をあて、円を描くようにマッサージする。
- ② **顎下腺**…顎の内側の耳側から顎先まで軽く指で押す。
- ③ **舌下腺**…顎先の内側で、舌を押し上げるように両手の親指で押す。



## 麩の卵とじ (5人分)

### 手順

- ① 麩は水につけておく。三ツ葉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を作り、火に掛ける。豚こま切れ、水を絞った麩を入れ、だし汁で十分に煮る。
- ③ ② 醤油、砂糖、酒、みりんを入れて少し煮る。
- ④ ③ に三ツ葉とといた卵を回し入れ、とじる。

材料	
麩	18g
豚こま切れ	38g
卵	3個
三ツ葉	10g
みりん	8g
醤油	15g
酒	8g
砂糖	8g
だし汁	100g



風かおる5月、さわやかな季節になりました。例年に比べてお茶の葉の伸びも遅く感じます。過ごしやすい時期になりましたが、朝夕と冷え込み気温の変化が激しい時がありますので、風邪を引かないように気を付けてください。さて、うたたり移転まで一年を切りました。スタッフ、職員一同新うたたり移転に向けて邁進していきますので、ご意見ご要望がありましたら、スダツフ、職員に声をかけてください。今後よろしくお願

お知らせ

### ~作品集~

