

# うたい日記

平成二十九年六月号

## パン作りを行いました!

5月に2回パン作りを行いました。材料を混ぜたり生地をこねたり、あんこを包んだり。たくさんさんの過程があり、分担しながらみんなで作りしました。



最後は黄身を塗り、オープンへ：！ できあがるととても良い匂いが部屋中に広がりました。「美味しいね！」とみなさん満足顔でした。

## うたいあんパン 大好評です!



こねる作業は「力があるね、大変だ!」という声もあり交替でやりました。あんこを包む所ではとても慣れた手付きで、早かったです。



## 口腔のお話②

### パタカラ体操

パタカラ体操とは、代表的な口腔体操の一つです。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食事の際に必要な筋肉が弱くなるのを予防・改善します。食事前などに行うのがオススメです。

- ① **パ**…唇をしっかりと閉じ、食べこぼさない。
- ② **タ**…食べ物を押しつぶす・飲み込む。
- ③ **カ**…食べ物を食道へ運ぶ。
- ④ **ラ**…食べ物を口腔内に運び、飲み込みやすくする。

～例～

パ・パ・パ タ・タ・タ カ・カ・カ ラ・ラ・ラ  
 パ・タ・カ・ラ パ・タ・カ・ラ パ・タ・カ・ラ  
 パンダのたからもの

## いきなり団子 (6個分)

手順

- ① さつま芋は6等分(8mm位の厚さ)の輪切りにして水にさらし、水気を拭く。あんは6等分にする。
- ② ボールに白玉粉と水を混ぜ、手でなめらかになるまで練る。ラップに包んで10～15分おく。
- ③ ②を6等分して丸め、打ち粉をふって8cm角位に伸ばす。さつま芋にあんを塗って中央に乗せ、四隅を折りたたんで包む。オープンシートに乗せ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて中火で20分蒸す。



材料

- さつま芋(皮をむく) 1/2本(160g)  
 こしあん 40g  
 白玉粉 20g  
 水 1/4カップ  
 小麦粉 60g  
 塩 小さじ1/6

衣替えを迎え、利用者様の装いもとても軽くなりました。今年も例年に比べ、5月下旬から気温が上昇し、熱い日が続いています。熱中症対策も例年より早く対応をした方が良いですね。のどが乾く前にこまめに水分補給をしていきましょう。5月にパン作りを月曜日の利用時に行いました。6月はその曜日も行い計画を立てています。作る過程は手の運動、足の運動にもなりますね。

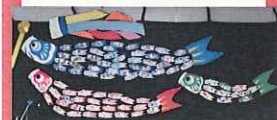
さて、7月には介護者懇談会の開催を予定しています。詳細は後日連絡させていただきます。よろしくお願ひ致します。

## お知らせ

### ～作品集～



5月の壁面♪♪



パステルアート

