

うたたり日記

平成二十九年七月号

梅ジュース作りを 行いました！

大量の梅の実がうたりに登場しました！ 数え切れない量の梅の実を選別し、ペタを取り、穴を開けていきました。皆さん手を動かしながら「昔は作ったっけよ〜」等懐かしいお話に花が咲いていました。



穴を開けたら、瓶に梅の実と砂糖を交互に入れていきました。



部屋中に梅の甘い香りが広がりました。甘い匂いの為つい口にしてみたくありません。でもこのままでは美味しくないとのことでした。



梅ジュース！
甘くて美味しい！



口腔のお話③

舌の体操

食べたり飲み込んだり話したり表情を作ったり、と舌はいろんな役割を持っています。体操を行うことで舌の動きを維持していきましょう。

- ①舌をべーっと出し、奥へ引っ込める。
- ②口の両端を交互に舐める。
- ③鼻のほうへ上げ、顎のほうへ下げる。

以上を10回ずつ行っていきましょう。

食事前でなくても、入浴中やテレビを見ているとき等、口が暇をしているときに行ってみても良いですね。他の口腔体操と組み合わせることで、より機能の維持や低下予防には良いとされています。

かぼちゃのごま味噌田楽 (2人分)

手順

- ① かぼちゃは2cm厚さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ(600w)で3~4分加熱する。

② ①をよく混ぜ、加熱して混ぜる。

③器にかぼちゃを盛り、②をかけて細ネギを散らす。

材料

- かぼちゃ・・・150g
- みそ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 練り白ごま・・・小さじ2
- 細ネギ・・・1本



天の川が美しい季節になりました。七夕の日は願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉に吊るし、星に願い事をしますね。皆さんはどんな願い事をしますか。小さい頃の願い事を思い出しますね。

また、熱さも一層厳しくなってきました。加齢と共に体内の水分量は少なくなり、体の感覚が鈍くのどが乾きにくく感じます。これからの時期、こまめに水分補給をするようにしていきましょう。

お知らせ

~作品集~

