

もり すずらんの杜

広報

suzurannomori
2014 平成26年
春号 VOL.21



〔発行〕
〒869-4202 八代市鏡町内田 537-1
養護老人ホーム すずらんの杜
TEL0965-52-0243 Fax0965-52-5034
E-mail suzurannomori@jewel.ocn.ne.jp
施設長 本田 勉

この広報誌はインターネットでもご覧になれます

<http://www.tenryuukai.jp/>



ひな祭り(♡)
どっちがきれい?
い?



通潤橋見学☆
気候にも恵まれ、楽しい思い出ができました(♡)



園芸活動♪



☆敬老会☆
皆さんいつまでもお元気で(^.^)

FISCAL YEAR 2013 PHOTO-GALLERY



入所者家族会



スポーツ大会
(♡)/~~~~
皆さんの張りきった姿が印象的でした♪



ふれあいフェスタ



夕涼み会☆
歌に踊りに大盛況(♡♪
暑さも吹き飛びました!



クラブ活動☆彡



季節を楽しむ 春レシピ

菜の花とエビの春色おにぎり



花見など、みんなで楽しむ機会も多い季節♪
みなさんも旬の食材を使って春を感じてみてはいかがでしょうか？

材料（小さなおにぎり 4 個分）

酢飯	茶碗 2 杯強
マヨネーズ	小さじ 2~
菜の花	4~5 本
エビ	10~12 尾
いりゴマ	適量

作り方

- 炊きたてのご飯に酢飯の味付けをし、マヨネーズも加えて混ぜる。
- 沸騰したお湯に塩を少量入れ、菜の花を 30 秒程湯でる。水ですぐ冷やし水分を拭き取る。
- 菜の花を茎から細かく切る。エビは背わたを取り塩ゆでし、1 cm 程に刻む。
- 1 の酢飯の中に菜の花・エビ・いりゴマを入れ混ぜ合わせる。（お好みでマスタードも）
- これをおにぎりにして、菜の花のつぼみといくらをトッピングする。

SCHEDULE 主な行事予定

4 April



4 互助会定例会

4 レクリエーション交流会

4 娯楽クラブ

8 健康体操教室

8 買物デー

8 手芸クラブ

9 書道クラブ

15 生花・お茶クラブ

16 詩吟クラブ

18 介護予防教室

19 映画上映会

23 消防訓練

25 誕生会

5 May

😊 スポーツレク大会

6 June

😊 バスハイク

鬼は外 福は内

去る 2 月 3 日、無病息災を願ひ、豆まきを行いました。開始前から豆を食べてしまふ方もおられました。鬼が現れると、ここぞとばかりに皆さん一斉に投げつけられました。3 匹の鬼も負けじと対抗しましたが、皆さんの勢いと団結力に圧倒され、たまたま逃げて行きました。鬼を追い払うと、歓声が上がり、万歳をして喜ばれる姿もみられました☆
職員一同皆さんの健康を願っています。病気に負けず元気に過ごしましょう！



▲見事な鬼払いで、無病息災間違いなし！！



編集後記

昨年の 10 月 1 日、安部首相が消費税率を 5% から 8% に引き上げることが発表して半年がたち、いよいよ増税が現実のものとなりました。前回の引き上げ以来 17 年ぶりの消費税増税だけに、みなさん漠然とした不安を抱え今日まで過ごされてきたのではないのでしょうか。
増税によって家計に大きな打撃を与えるのは間違いなく、増税を生き抜くために「節約」しかありません。増税を機に節約意識が高まっている費用はやはり食費ではないでしょうか。食費は買い物、料理する過程のひと工夫で節約効果がとても出やすい部分。また毎日のことだけにちよつとした工夫が少しずつ積み重なって大きな効果を生み出すでしょう！なにか自分のできる「節約」を今日から一つ始めてみてはいかがでしょうか？
久保