

みずべの苑 あんしんセンターだより



第 56 号 '16. 3. 1

旬の食材を食べて、元気になろう！！

少しずつ暖かい日も増え、春の訪れが感じられるようになってまいりました。

食欲と言えば“秋”と言われていますが、“春”にも秋に負けないうらいおいしい食材が揃っています。みなさんおなじみの「タケノコ」「キャベツ（春キャベツ）」「新たまねぎ」「しらす」の他「わかめ」や「あさり」も春を旬とする食材になります。今回はおなじみの「タケノコ」を使った料理と春が旬だったの？と思われる「わかめ」を使った簡単レシピを紹介します。

ひな祭りにも最適♪たけのこ手毬寿司



《材料（2人分）》

白米	1合
タケノコ	50g
【調味料 A】	
かつおだし汁	1/4 カップ
酒	小さじ 2 弱
砂糖	大さじ 1/2
醤油	小さじ 1/2
【合わせ酢 B】	
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/6

《作り方》

- 1 米を通常より水を少なめにして炊き上げる
- 2 タケノコは長さ 1 センチの細切りにしておく
- 3 鍋に②で細切りにしたタケノコと【調味料 A】を入れて、ふっとうしたら弱火で 15 分に含めて冷ます
- 4 ①の米が炊き上がったたら、【合わせ酢 B】をまわし入れ、5 分蒸らしてから、③のタケノコを加え、切るように混ぜる
- 5 ラップ中央に一口大のご飯をのせ、ラップの端 4 か所を合わせて持ち、絞り上げる
- 6 ラップから取り出し、完成！

食物繊維たっぷり♪えのきとわかめの中華和え



《材料（2人分）》

わかめ（乾燥）	2 g
玉ねぎ（薄切り）	1/3 個
コーン（缶）	10 g
えのき（1/2 カット）	1パック弱
【調味料 A】	
ゴマ（白）	大さじ 1 弱
醤油	小さじ 1 強
ゴマ油	小さじ 1

《作り方》

- 1 わかめは水で戻し、玉ねぎは水にさらし、コーンは水を切っておく
- 2 えのきは沸騰したお湯でゆで、冷水にさらして冷却し、ざるにあげる
- 3 全ての材料と【調味料 A】をからまえて味付けをして、完成！

裏面もあります

家族介護者教室

みずべの苑高齢者あんしんセンターでは、年10回程度介護をしているご家族等を対象に「家族介護者教室」を開催しています。

1月は「遺言書」をテーマに司法書士の先生をお招きし、遺言書の書き方などを一緒に勉強しました。

3月は「歯」に焦点をあてます！今回は「よい歯でよく噛み、おいしく食事を食べましょう！」をテーマに入れ歯の扱い方や歯周病の予防方法について勉強します。

介護者の方だけでなく、ご自身の歯や入れ歯のことで悩んでいらっしゃるようでしたら、ぜひこの機会に来て下さい。 ***3月10日(木) 14時～ 志茂東ふれあい館**

★ 3月の行事予定★

日時	名称	内容
3月7日(月) 10日(木)25日(金) 10:00～12:00	井戸端サロン 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話ししませんか？
3月4日(金) 14:00～15:30	神谷なつかしサロン 場所：神谷ふれあい館	懐かしいあの歌、この歌、みんなで歌いましょう。お茶やコーヒーもご用意しております。
3月11日(金) 14:00～15:30	懐かしサロン 場所：志茂5丁目民家 *詳細はお問い合わせください	みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。今月は「さくらの小物入れ」の制作や、落語の上映会も予定しています。
3月14日(月) 14:00～15:30	ふれあいサロン “脳がよるこぶシナプソロジー” 場所：志茂東ふれあい館	簡単だけど普段慣れない動きで、脳を適度に混乱させて、脳の機能を高めましょう！！さくら体操や茶話会、歌の準備もしています♪
3月16日(水) 13:30～ 15:30	介護者こんだん会 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	介護者にしかわからないことって、ありますよね。介護をしている方、介護をしていた方同士色々なお話しをしてみませんか。きっと元気が出ますよ。
3月24日(木) 10:00～11:30	大人の折り紙くらぶ 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	今回は「百合の花」を作成します。みんなで教え合いながら、楽しく作成していますので、ぶきっちゃんも初心者さんも遊びに来てください。
3月31日(木) 14:00～16:00	映画サロン 「あなたへ」 場所：志茂東ふれあい館	高倉健最後の主演作品。亡くなった妻からの絵手紙、妻の真意を知るために出た一人旅での出会いと別れを描いた作品です。

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター

〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階

☎ 5941-6722 FAX 5941-6723



「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。