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"にも秋に負けないく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

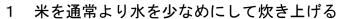
砂糖 大さじ 1/2 醤油 小さじ 1/2

【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》



- 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



わかめ(乾燥) 2 g 玉ねぎ(薄切り) 1/3 個

コーン(缶) 10g

えのき(1/2 カット)1 パック弱

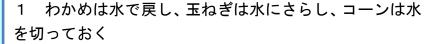
【調味料A】

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》



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!



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

