



【ノームオリンピック20⇒21】

東京オリンピック・パラリンピックに熱狂の日々。ノームでも、参加することに意義があるぞ！という事で、初開催、ノームオリンピック！！

種目は、『クイズラリー』、『卓球』、『サッカー』、『バスケットボール』。どれも日本中が熱狂した種目ばかりではないでしょうか？(クイズラリーってあったかな?)

ノーム選手団の皆さんも白熱した試合を繰り広げていました。でも、試合での勝ち負けだけがオリンピックではなく、みんなで協力する、敵味方関係なく応援する、など、競技を越えたノームの仲間の絆が見られる場面が多く、「感動の1日でした。皆さんの雄姿を是非！写真でご覧ください。





ダンクシュートも得意やぞ!



次は試合! ナイスドリブル



次は僕の得意なサッカー!



サッカーの試合も白熱



閉会の歌は嵐の「カイト」



またお三方の長い閉会宣言



みんなで記念撮影



祝杯はフルーツポンチで

はぎの郷

【B棟ニュース】

「私は食いしん坊ではない。食べ物冒険家だ。」アメリカのコラムニストの言葉です。よくぞ、言っていました。さあ、冒険家たちよ、食欲の秋に向けて出発だ!



まずはピザ作り



ピザソースをぬって



具をのせ焼いたら出来上がり



手作りピザは簡単で美味しい!



お次は、ポテトスティック



春巻きの皮にポテトをのせて



スティックにして焼きます



持って食べるんだよ



待ちに待ったカレーの日



切ったり、ほぐしたり



プロセッサーしたり



つまみ食い! いえ味見でふ

「運動は食欲を生ぜしめ、食欲はまた運動を必要とする」フランスの作家の言葉。そうだ! 運動をすれば、おいしく食べることができ、おいしく食べた後は、体を動かしたくなるものだ! ? ということで、色々食べた後は『ヨガ』で心も体もスッキリ、リフレッシュ



林間学校の雑魚寝?



いえいえ、これはヨガですよ



リラックス、リラックス



次は、何を食べようかな...

【夏の終わりは花火大会で盛り上がりよう！】

8月25日（水）に毎年恒例の花火大会をしました。夕食の後、ちょうど雨が止んでくれて、みんなで集まって楽しく始めることができました。開会の合図で大きな花火を上げ、それぞれが好きな花火で楽しみました。最後はきれいな線香花火をゆっくり眺め、各棟に戻ってアイスクリームを食べました。もうすぐ夏も終わりなので、涼しい行事で乗り切りましょう！



【スクラッチアート（女性棟 8月22日）】

女性棟ではアートの時間ということで、“スクラッチアート”という削る塗り絵をしました。削り方によって自分だけの作品が出来ます。皆さん削り始めると無心に集中されていました！



削ると絵が出て来る仕掛け

専用のペンで削ります。

無心になれます。

カラフルに仕上がりました♪

「栄養部から*ごきげんよう②9」

前回から①簡単で美味しく、体に良いメニューを2品「梅みそ」と「梅しそぎょうざ」をご紹介してもらいましたが、どんなもんやったかね〜。「イマイチ！やったけ？」今回は体にはちょっと良くないかもしれないけど、SDGsな「おやつ」を取り上げたいと思いますの・・・。今！流行りのフルーツサンドを作ったあとの食パンのミミとか、残り1枚になって誰の口に入るのか迷っている食パン🍞をパン屋さん片隅にひっそりと売られている【ラスク】をご自宅ですぐ簡単にフライパンで作っちゃいませんか。とゆうことで、材料と作り方は👉こちらよ。

SDGsなおやつ【超〜簡単！ラスク】

〈材料〉

- ・ 食パンのミミまたは残っている食パン ⇒ 適当
- ・ マーガリンまたはバター ⇒ 食パン1枚につき 大さじ1
- ・ 砂糖 ⇒ 食パン1枚につき 大さじ1

〈作り方〉

1. 食パンのミミならそのまま、食パンは半分に切りその半枚を1cm位の太さに切る。
2. フライパンに食パンを並べ弱火〜中火で箸で転がしながら約10分位焼く。(パリパリ・サクサクになるはず…)
3. 一旦、火を止めてマーガリンかバターと砂糖をドバァ！と入れ食パンにからめる。そして、さらに弱火〜中火で3分位箸で転がしながら焼く。👉出来上がり〜。
4. 熱いうちに食べてもよし！冷めてから食べるもよし👏



炭水化物と油脂の塊りの「おやつ」ですが、たまには甘い物も食べて息抜きをしなくっちゃね〜。そしてSDGs・SDGs・食べ物を大切にしようですわね。

それで、昨日の朝食の食パンの残りがあったので男性棟の喫茶のおやつに作っちゃいました(^^♪朝食の食パンが苦手な仲間も、おかわりを望んできたのでこれは、私の圧勝ね!(^^)!

●●普通ならば、ここで今回の*ごきげんよう*は終わりなのですが、ちょっと余談を聞いて欲しいんです。毎朝、女性棟の3名の方(別名：はぎの郷キャンディーズ)と私とで、ミュージックを聞きながら朝食準備をするのですが、今朝はFMラジオから「けんかをやめて」が流れたんです。すると3名のうち2名が「けんかをやめて〜♪二人をとめて〜♪」と唄いだし、のりのりなんです。同世代の歌なんですね〜。「ごめんなさいね 私のせいよ 二人の心 もてあそんで ちょっと 楽しんでたの・・・」それを聞いた私は、つい！「何とゆう女だ!!!最低だ!!!」と怒って文句を言ってしまったのですが、「そやそや、うんうん」とうなずいている〇〇〇さん、「べつにいいがいねー」とゆう〇〇さん、「まーまー」と私の背中をなでてくれる〇〇〇。このように40〜50代女性の盛り上がったモーニングトークから始まると、なんだかとっても楽しい1日となりましたわ。余談のご精読ありがとうございました。●●

*******それでは皆様、ごきげんよう*******