



【おはぎづくり】

今年はコロナ対策の関係もあり9月26日に「おはぎづくり」を行いました。仲間の中には「秋分の日にしないの？」と問うてくる方もいましたが、「秋のお彼岸の間にすればよいから、最後にしようね」という苦しい言い訳を。

「半ごろし→お米やあんこの丸め→包む作業→きなこをまぶす」の一つ一つの工程を丁寧に行い、慣れた作業ということもあり、想定より短時間でできあがり。その大きさや形は各棟毎に違っていたのですが、「前よりも格段に上手になっているね！」と管理栄養士より称賛の言葉どおり、どれもとても美味しいおはぎになりました。あんこと黄な粉のおはぎは笑顔で食べる仲間のお腹の中にあっという間に消えて行きました。



【真夏生まれの誕生会】

A棟の皆さんで7月8月9月誕生会をしました！今回は津幡町の星★金メダリスト川井姉妹御用達のお寿司店「たまや」さんの豪華お寿司弁当をテイクアウト♡。唐揚げも別のお店で仕入れ、いただいたイチジクはデザートに。足りない方には、炊き込みご飯もご用意して、食べ応え十分の満足コースとなりました。真夏の誕生者の皆さん、おめでとうございます。！



【B棟ニュース】

『B棟食堂：カレーの日』

「ぼく今回初めてB棟カレー食べる～」と喜ぶ方のために、超・スペシャル特大お肉カレーを作ろうと、張り切って塊のお肉を煮込んだのに、あれ？お肉どこ消えた？？（圧力鍋で溶けた）



12種類の野菜と豚肉で…



はい、出来上がり(肉入り)



キャベツとオクラは盛り放題



お初のお味は、いかがかな？

『B棟上半期誕生会』

今年もやってきました上半期誕生会。食べに食べたり、お肉の総重量4kg。お腹いっぱいどころかパンパンだ。(しまった！健康診断前だった) まあ、いいじゃないか。笑って、食べて、騒いで、飲んで(ジュースです)

これからも、元気に歳とるぞー。「ところで下半期誕生会は、何食べるん？」人生前向き～。



誕生会の始まり、始まり



パチパチパチパチ



オードブル、ど～ん



お肉、ジュ～



恒例のレア・クイズ大会

分かった人は手を挙げて！



「はい」



「はい」



「はい、せいか～い」

しんじん ことばなし 新人の小話

改めまして、新人の大ちゃんです。今回は仲間のみんなどの思わず笑ってしまったお話を紹介します。



B棟では土曜日の午後に【甘くない「おやつ作り」】の活動を行っています。その時には栄養のある食材を入れたオリジナルおやつを作ることがあります。食べるまでどんな味かはわかりませんが、栄養はたっぷりです。

今回お話ししたいのはそんなオリジナルおやつを作っていた時のことです。おやつもほぼ出来上がり、Mさんに味見をしてもらうことに。Mさんに「どう？おいしい？不味い？」と聞くと、大きな声で「マズイ！」とはっきり答えられたので、思わず笑ってしまいました。ああ、不味いのか～と思っていたのですが、いざおやつの時間に出すと「おかわり！」と言ってバクバク食べていました。不味いのか美味しいのかは結局わかりませんでした。好評で良かったです！

「栄養部から

* ごきげんよう^{③1}」

お待たせ致しました！今日は皆様のアンケートより「②施設での人気メニュー」全てを、超～簡単にご紹介させていただきます。この5つのメニューが出た日は、あっ！とゆうまに食事が終わり、残食もほとんどありません。では、作り方を超～簡単にご説明しますね。

〈エビピラフ〉米にコンソメと塩を適量入れ炊く。炊きあがったら、むきえびとグリーンピースをバターで炒め、塩・コショウしたものを入れて混ぜるだけ。

〈さけのミモザムニエル〉茹で卵をきざみマヨネーズ&塩・コショウしたもの(卵サンドの具やがいねー)をさけの切り身の上に乗せて、オーブントースターで焼くだけ。

〈ミートローフ〉ハンバーグのたねにミックスベジタブルを入れて混ぜたものを、直径7cm×15cmにまとめアルミホイルにしっかり包む。200℃で約40分オーブンで焼く。焼き上がった後、お好みの厚さに切りお好みのソースで召し上がれ。

〈南瓜とさつまいものサラダ〉南瓜とさつまいものを一口サイズに切り、蒸したものをマヨネーズ・塩・コショウであえるだけ。

〈里芋のごまあえ〉すりごま+醤油+砂糖でごま衣を作り、その中に茹でた里芋を混ぜるだけ。

超～簡単すぎましたかね・・・。しかし細かな調理法は、主婦の先輩方の長年の経験でちょちょいのちょい👏とご家庭の味にアレンジをして、母の味をお作り下さいませ。そして仲間達がお家に帰った時にちょっと多めに作って「おかわり」が出来るといいなあ～と思います。久しぶりに一句浮かんだぞます！！これは、なかなかいいんじゃないかしら～。

『母の味 お代わりにできる 秋の喜々』

(うーむ、進歩しとらん・・・。みなさん、栄養士俳句のお手本送ってあげてください！)

*******それでは皆様、ごきげんよう*******

【今年の中秋の名月は満月でございました】



夜の8時を過ぎた頃ようやくスーパーハウスの上から月が出た出た♪月が出た



秋の虫捕りの手を休め、しばし名月に見とれてます。



月の写真を撮ろうとすると、案外、難しいよね～



ひとりで炭坑節を歌って踊る人。しよじよ寺のタヌキか？

【9/30 ノーム 秋のスペシャルウォーキング 2021 in 森林公園】

台風の前路が気になり、雨が降らない事を祈りに祈り、それが通じたのか、当日は快晴。暑いくらいのウォーキング日和となりました。これまでは歴史国道を歩くことが多かったのですが、今回は、森林公園までウォーキングしました。昼食は、津幡町の「おうちや」さんにお弁当の配達をお願いしました。定番の唐揚げ弁当、ハンバーグ弁当、焼き鯖弁当、オススメの「おうちや弁当」の4種類。みなさん熟考の上チョイスしたお弁当を、美味しそうに食べていました

往復約 16 km。秋の風を感じながら、楽しくウォーキングできました。皆さんの、楽しそうな表情・様子をご覧ください～♪

中村

				
いざ、出発～♪	さあ、頑張って歩くぞお!	今日は、いい天気だね～	マイちゃんも応援してるよ	手作りの旗もいい感じ♪
				
横断歩道左右を見て!	線路下もくぐりまーす	さあどンドン歩くぞ～	先は長いぞ実習生さん	サイコへの気分ね。
				
下り坂の歩道が草刈りされていて歩きやすい	もうすぐ倉見神社。暑いけど頑張るぞ～!	休憩地点。倉見神社。暑いねえ。給水給水。	これより我ら、林道を登って行きます!	だらだら上り坂がしんどいですな。
				
でも日陰は、気持ちがいいなあ。	やったー。森林公園の入り口に着了ぞ	よし! 目的地までは、もう 1.5km だ!	もう少し。もう少し。頑張れ! がんばれ～!	ついに目的地の広場に到着! 頑張ったぞ～!
				
みんな、お待たせ～♪	ああおなかすいたね。お弁当はまだかなあ?	その前に、まずは、手洗いですね。	みんな、お待たせ～弁当届いたよー!!	僕は、から揚げ弁当です! (食券購入済)
				
そうそう。順番に並ばなきゃね!	うーん!! うまし!!	「おうちや」さんのお弁当すごくおいしいね♡	ねえねえ。交換しようよ?	からあげ? ハンバーグ?



食後の休憩タイム
…ZZZZ



片づけも、みんなで協
力しよー！



さあ、帰りもお天気持
ちますように



弁当食べて、元気も回
復！！



順調。順調。
さあ、頑張るぞお～



さて、ここで問題。
この草の近くを歩く
と、どうなる？



答えは、こうなりまー
す！！ひつつき虫だ
らけ！



さあ、険しい山道です
が、頑張ってあるくぞ
ー！！



倉見神社まで、帰って
きたぞ！
もう少し、頑張ろう！



おー！
新幹線見えたぞお！
今日は、ついてるね！



この坂、下れば、俱利
伽羅の道の駅や！



朝も通った線路下。も
う少しや！



ノームは、もうすぐそ
こだ！！
まだまだ、笑顔やね。



ついに、ゴール！！
歩き切りましたあ～。



往復約 16 km。みんな最
後まで頑張って歩いた
ね。わしは、まだ、歩
けるけどな！！