



特定医療法人 生仁会
 地域活動支援センターやまびこ
 高山市国府町村山251-2
 (0577) 72-5023
 令和3年10月発行 No. 146

9月13日に藤井聡太二冠が、第6期叡王戦五番勝負で豊島将之叡王を破り、叡王位を獲得され、史上最年少で三冠も達成しました。最年少三冠記録は、羽生善治九段が22歳の頃に達成して以来、28年ぶりの更新で、10代での3冠記録は史上初となりました。10月から始まる竜王戦第七番勝負で、豊島竜王に挑戦されるので、4冠達成なるのか今後に注目ですね。

お知らせ

〇行事について

10月の行事は、四十八滝散策を企画しました。新型コロナウイルス感染症の感染対策のため、参加人数を制限し、定員を超える場合は、抽選をします。紅葉を見たり、滝を見ながらマイナスイオンを感じたり、バドミントンなどをして楽しみましょう！毎月の行事の開催が難しいため、参加しやすい参加費になっています。

行事に参加するにあたり、「新型コロナウイルス対策のお願い」に記載されている事項に当てはまる場合は、**行事の参加をお断りします。**また、当日は送迎時に検温をさせて頂き、**発熱(37.1℃以上)がある場合や体調不良がある場合も、参加をお断りします(キャンセル料がかかります)。**詳しい内容については、行事案内をご覧ください。

リカバリー全国フォーラムのご案内

リカバリー全国フォーラムとは、当事者・家族・精神保健医療福祉関係者・市民などが、立場の違いを超えて全国から集い、活発な議論を行う場です。今年もオンライン(zoom)で開催されるので、通信環境があれば、ご自宅から参加することが出来ます。内容は、基調講演、トークライブ、シンポジウム、分科会があり、10月16日(土)・17日(日)の2日間で行われます。ご自宅に通信環境がない方は、やまびこから参加することもできます。興味のある方は、詳細をお伝えしますので、やまびこまでご連絡ください。

<注意>

- 〇申し込みや参加費の支払いは、各自で行ってください。
- 〇当日はやまびこを利用して頂けますが、送迎はありません。
- 〇申し込み締切：10月10日(日)まで

クラブの紹介

7月 調理クラブ

【メニュー】

- カレーしょうゆ焼きそば
- みょうがの夏サラダ
- わかめスープ
- 甘酒ゼリー



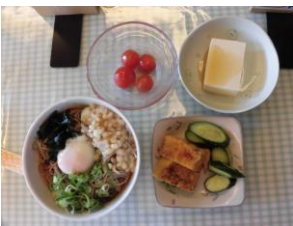
7月の調理クラブは、カレーしょうゆ焼きそばを作りました。みなさん、コールドスタートという調理法を知っていますか？冷たいフライパンなどに具材を全て入れてから火をつける調理法です。火をつけた後もしばらく放置しておけるので、焦らず楽に調理ができます。今回は、カレーしょうゆ焼きそばを作るときに、ホットプレートを使って、コールドスタートをやってみました。材料を並べ、調味料をかけ、フタをして10分ほど蒸らして混ぜたら完成！とても簡単に美味しくできました。

お楽しみのデザートは、甘酒のゼリーでした。りんごジュースと甘酒を混ぜ、ゼラチンで固めたらできあがりです。どのような味がするのか、想像が付きませんでした。食べてびっくり！とてもあっさりしていて食べやすく、みなさんにも好評でした。

8月 調理クラブ

【メニュー】

- 冷やしたぬきそば
- しらす入りふんわり卵焼き
- ごま塩ダしの冷奴
- きゅうりのわさび漬
- ミニトマトアイス



8月の調理クラブは、冷やしたぬきそばを作りました。乾燥わかめをだし汁でもどし、トッピングしました。乾燥わかめを水でもどす方が多いと思いますが、うどんやそばにわかめをトッピングする時は、だし汁でもどしてみてください。だし汁を吸ったわかめは、とても美味しいですよ！

お楽しみのデザートは、凍らせたミニトマトに、はちみつをかけたミニトマトアイスでした。水を張ったボウルに、凍らせたミニトマトを入れると、皮がさけるので、簡単にツルンっと皮をむくことができます。はちみつをかけて食べると、甘いトマトのアイスができあがります。少し溶けた頃が食べ頃で、シャリシャリとしていて、とても美味しいアイスです。夏になると、ミニトマトを育てる方が多いと思いますが、次から次へとなるトマト。実りすぎたトマトを冷凍保存しておき、暑い夏のおやつに、このミニトマトアイスはいかがでしょうか。

8月 体力作り



8月の体力作りでは、あじめと合同で卓球をしました。7名の方が参加して下さいました。始めは、順番に軽く打ち合いをし、体を慣らしてから、リーグ戦を行いました。試合では、速いサーブをされる方、ラリーが続く方、きわどいコースをねらってレシーブをされる方がみえ、接戦になりました。あじめの方と交流をする機会が少ないため、とても有意義な時間になりました。