

こだま

特定医療法人 生仁会
地或活動支援センターやまびこ
高山市国府岡村山251-2
(0577)72-5023
令和5年7月発行 No. 153

6月に入り、雨の日が多くなりました。梅雨の時期は雨が多く、気分もどんよりしますね。人によっては頭痛などの体調不良が続き、つらい思いをしている方もいるのではないのでしょうか。梅雨の時期は、自律神経が乱れることで体調不良が起こります。自律神経を整えるために、①生活リズムを整える、②適度な運動をする、③湯船にゆっくりつかって体を温める、④腸内環境を整えることに気を付けて生活してみましょう。

お知らせ

○行事について

7月の行事は、朝日にある山ゆり福祉農場でブルーベリー狩りをします。ブルーベリーを楽しむのは7月~8月です。旬のブルーベリーを自分で採って食べましょう!! その場で採って食べるブルーベリーは、新鮮で美味しいですよ。美女高原で美味しいお弁当を食べて散策してから、ブルーベリー狩りをしに行きたいと思います。皆さんの参加をお待ちしております。新型コロナウイルスの影響で、なかなか行事ができなかったため、参加しやすい参加費になっています。

詳しい内容については、行事案内をご覧ください。



行事の報告

🚩 グラウンドゴルフ大会 🏌️

5月27日(土)に、グラウンドゴルフ倶楽部でグラウンドゴルフ大会を行いました。グラウンドゴルフ倶楽部に行くのは数年ぶりで、参加者の中には初めて来たという方もいました。数日前までは涼しい気候でしたが、当日は晴天で、暑いくらいでした。みなさん、8ホールを2周され、顔を真っ赤にしながら休憩をはさみつつ、グラウンドゴルフを楽しまれていました。1名の方がホールインワンを出され、ホールインワン賞を獲得されました。グラウンドゴルフ倶楽部から、素敵な割りばしも頂きました。



クラブの紹介

4月調理クラブ



4月の調理クラブは、昔ながらのオムライスを作りました。トマトソースとケチャップを1:1の割合で作ったトマトソースをかけて食べると、さっぱりとするのでとてもおいしくなります。お楽しみのデザートは、アイスクリームをココナッツランチでサンドしたアイスクリームサンドでした。このココナッツランチは、表面にザラメがついているのに、あまさ控えめなので、アイスクリームとの相性が抜群です!! これからアイスクリームがおいしい季節なので、ぜひやってみてください。

<メニュー>

- ・オムライス
- ・マカロニサラダ
- ・新玉ねぎのマリネ
- ・かぶのスープ
- ・キャラメルアイスクリームサンド



5月調理クラブ



5月の調理クラブは、家事ヤロウでやっていた豚肉と新じゃがの甘辛煮を作りました。新じゃがは皮が薄く、そのまま食べることができるので、皮ごと調理しました。味付けは味噌だれなので、少し濃いめの味付けですが、とても美味しいです。チキンム（大根の甘酢漬け）も美味しいと好評で、みなさん1回はおかわりをされていました。

<メニュー>

- ・豚肉と新じゃがの甘辛煮
- ・冷や奴
- ・チキンム
- ・オクラとえのきの味噌汁
- ・いちごヨーグルト



6月調理クラブ



6月の調理クラブは、旬のほう葉を使って、ほう葉寿司を作りました。ほう葉寿司は、郷土料理なので、この時期になると、作る家庭も多いのではないのでしょうか。やまびこでは、ちらし寿司の素を使って作りました。ほう葉のにおいがふわっと香り、とても美味しかったです。ちくわをチリソースで味付けしたちくちりも美味しかったです。

<メニュー>

- ・ほう葉寿司
- ・白舞草のお吸い物
- ・ちくちり
- ・きゅうりとみょうがの浅漬
- ・メロンゼリー

