



特定医療法人 生仁会
地域活動支援センターやまびこ
高山市国府岡村山251-2
(0577) 72-5023
令和4年7月発行 No. 149

6月中旬頃から梅雨に入り、じめじめ蒸し暑い日々が続いていますね。梅雨といえば湿気にカビですよね…。カビ対策には、アルコール除菌スプレーが効果的のようです。ティッシュや雑巾などにアルコールをなじませてから、クローゼットなどのカビが発生しやすい場所を拭くとカビ退治・予防になるそうです！素材によっては適さないこともあるので、目立たないところで試してから行うことをオススメします。

お知らせ

〇行事について

7月の行事は、丹生川にある飛騨大鍾乳洞に行きます。やまびこで美味しいお弁当を食べてから飛騨大鍾乳洞に向かいます。鍾乳洞内は、通年平均温度が約12℃なので、夏に行くと涼しくて避暑スポットになります。新型コロナウイルス感染症の感染対策のため、人数制限をさせて頂き、定員を超える場合は、抽選になりますのでお願いします。暑いこの時期は、飛騨大鍾乳洞へ行って涼みませんか。

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。

行事の報告

グラウンドゴルフ大会

5月28日(土)に、須田病院の中庭を借りてグラウンドゴルフ大会を行い、12名の参加がありました。雨の日が続き、当日も雨の心配がありましたが、晴天でグラウンドゴルフ日和でした。4ホールを2周し、その後はホールインワンチャレンジを行いました。プレイでは、ホールインワンはありませんでしたが、ホールインワンチャレンジでは、2名の方がホールインワンを出され、とても盛り上がりました！やまびこに戻ってからは、美味しいアイスクリームを食べました。パチパチするキャンディーが入っていたので、みなさんのお口からパチパチ音が鳴っていました。みなさんが楽しみにされている景品は、優勝～3位まではもちろん、ラッキー賞も2つ用意しました。ラッキー賞は、優勝された方に、参加者の名前が書かれたくじを引いてもらって決めました。



クラブの紹介

4月 調理クラブ

以前作って大好評だったふわとろオムハヤシを今回も作りました。臨時発刊号 No.7のこだまでも紹介しましたが、お好みソースを使って作ったハヤシライスです。たこ焼きやお好み焼きを作るときに大活躍のお好みソースですが、1度では使い切れず、冷蔵庫に入れている間に賞味期限がきて、最後は捨ててしまうことはありませんか。冷蔵庫で眠っている使いかけのお好みソースがあったら、ぜひ作ってみてください。

レシピが欲しい方は、10円でお渡ししているので、やまびこまでご連絡ください。

《メニュー》

- ふわとろ卵のオムハヤシライス
- ほうれん草ときのこのサラダ
- 洋風大根スープ
- いちごヨーグルト



6月 調理クラブ

《メニュー》

- ほう葉寿司
- こんにゃくの煮物
- にんじんの塩きんぴら
- お吸い物
- 1リットルゼリー

毎年恒例のほう葉寿司を作りました。ほう葉寿司は家庭によって作り方が違う郷土料理です。やまびこでは、焼いた塩ますの身をほぐし、薄焼き卵を太めの千切りにしたものをちらし寿司の素と一緒にご飯に混ぜ合わせてほう葉に包みました。とても簡単で美味しくできあがり、包んだほう葉を開くと、ふわっとほう葉の香りがします。こんにゃくの煮物もとても簡単で、電子レンジで数分加熱するとでき、忙しい夕飯にありがたい一品です。

レシピがほしい方は、10円でお渡ししているので、やまびこまでご連絡ください。



4月 トライエンジョイ②

4月30日のトライエンジョイで、コキアのミニほうきを作りました！

みなさん、コキアを見たことはありますか？やまびこでもここ数年、種から育てており、立派になると玄関前に置いていました。秋になると紅葉してとても綺麗ですよ！紅葉が終わったらコキアを干して乾燥させ、2~3本束ねると写真のようなコキアのほうきが完成します。コキアの量に限りがあるため、定員を4名にしたところ、4名を超える申し込みがありました。興味のある方は、作り方をお伝えしますので、やまびこまでご連絡ください。



コキアの紅葉



今年もコキアの種をまきました
やまびこまで見に来てね！