

一泊旅行①

12月の予定

体重測定(3日)
お楽しみ会(7日)
内科医来診(11日)
精神科医来診(10日)(17日)



藤の実園だより 2018年12月号

11月1日(木)2日(金)、山梨方面へ一泊旅行に行つて来ました。1日目はハイジの村へ行き、石和温泉に宿泊しました。2日目は富士花鳥園に行つて来ました。お天気にも恵まれ、散策に温泉、お買い物など楽しく過ごせた2日間になりました。



栄養士のお話

大根ステーキをご紹介します。

- ① 1.5センチの厚さに切った大根8切れの皮を剥き、断面に格子状に切り目を入れる。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根の裏面に焼き色をつける。
- ③ 鶏がらスープの素(大さじ1)、水(200ミリリットル)を加え、蓋をして5〜6分蒸し焼きする。
- ④ しょうゆ、みりん(各大さじ2分の1)を加え、汁気がほとんどなくなるまで煮つめてできあがり！

大根に歯ごたえを残し、ブラックペッパーをかけて食べるのがオススメです。

旬の大根を使った料理です。是非お試しください。



福祉の豆知識

「短期入所 (ショートステイ)」

自宅で介護を行なっている方が病気などの理由により介護を行なうことができない場合に、障害のある方に障害者支援施設等に短期入所してもらい、入浴、排泄、食事のほか、必要な介護を行ないます。

このサービスは、介護者にとってのレスパイトサービス(休息)としての役割も担っています。対象者としては障害支援区分が1以上の方等が対象となります。



今月のひといっしょ。

田中哲朗です。今回は私の趣味の古代史と自転車についてお話します。一見、古代史と自転車の間には関連性が薄い様に感じられるかもしれませんが、古代史の遺跡は交通の便があまり良くない所が多く、自転車があると大変便利です。

その中で、私の一番のオススメは奈良県にある「山辺の道」です。「山辺の道」は日本最古とも言われる平城京の南から桜井市までの全長30キロ余りの道で、ヤマト王権が最初に建設した道路です。道の途中には「七支刀」で有名な石上神宮や卑弥呼の墓ではないかと言われている箸墓古墳等の史跡がいくつもあります。その中でも私が特に気に入っている場所が大神神社(おおみわじんじゃ)の展望台です。ここ上ると奈良盆地が一望できるだけでなく、南北朝楠木正成が鎌倉幕府と戦った葛城・金剛の山々も望遠できます。一度、雨の中を上ったこともあります。霧の中に浮かぶ大和三山の美しさは幻想的でさえありました。



今回は 佐々木多恵職員です

一泊旅行②

