

# 牟佐げんき通信 Vol.15

発行日：平成30年3月1日  
 発行：特別養護老人ホーム牟佐げんき  
 岡山市北区牟佐1479-1  
 文責者：施設長 重實剛  
 編集：行事・広報委員会



## 1月12日牟佐げんき 開所7周年記念握りずし

平成30年1月1日をもちまして、牟佐げんきも7周年を迎えることができました。牟佐げんき開所記念の恒例となっていますにぎり寿司と巻き寿司を今年もご利用者の目の前で握り、見た目でも楽しんで頂きました。8年目のスタートをきっておりますが、今後もよろしくお願ひいたします。

### げんき

お隣のうどん屋さんへ♪ お腹いっぱい頂きました！

お正月に書初めをし、皆さん力強く、思い思いの字を書かれました。

お正月に書初めをし、皆さん力強く、思い思いの字を書かれました。

### せいしゅん

### 誕生日会

ご利用者と一緒にとってもおいしいちらし寿司とケーキを作りましたあ～(^ ^)

### 楽しい節分祭

節分といえばということで、スタッフ扮する『鬼』『福の神』が登場！！鬼にちなんだゲームを行いました。皆さん生き生きと豆ならぬ新聞紙ボールを鬼に向かって投げられました。

鬼退治成功！！

「鬼」「福の神」今年も頑張りました。男性が一人混じってます(\*-\*)だーれだ？

### あい

寒い時期には鍋と言うことで、すき焼き風鍋を作りました。食事の後はみんなでボールを使って軽く運動～

廣栄堂の工場見学に行ってきました。お昼ご飯はファミレスでお腹いっぱい食べました。まんぞく！

### まごころ

### 赤磐ゴスペルクワイアGRACE の皆様ありがとうございました

ハンドベルで参加

しあわせなう手をたたこう！

みんなで合唱～

### インフルエンザに負けない体を作る！

### 甘酒の長寿鍋

**\* 栄養の話 \***

ほうれん草に多く含まれている **ビタミンA** 喉などの粘膜を強くする。  
 豚肉・ごまに多く含まれている **ビタミンB2** 栄養素の代謝を促す。  
 甘酒に多く含まれる **アミノ酸** 酵素の材料になり、免疫力upになる。  
 生姜の辛味成分 **ショウガオール** 体の中から温めてくれる。

鍋をたくさん食べて、寒い冬を乗り切ろう！！

<材料>	2人分	<作り方>
豚ロース	120g	① 白菜は1cm幅の短冊、ほうれん草は2cmの長さ、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
ほうれん草	1束	
白菜	3枚	
厚揚げ	1/2枚	② 鍋に【A】を入れ、沸騰したら白菜、厚揚げ、豚肉を入れひと煮立ちさせる。
おろし生姜	小さじ2	
白すりごま	大きじ1	③ 白菜がしんなりしたらほうれん草を入れ、最後に生姜とごまを散らす。
【A】		
甘酒(米こうじ)	125ml	
味噌	大きじ2	
だし汁	300ml	

### 小規模多機能 えがお

お誕生会を開催しました。ご利用者にお茶を立てて頂いたり踊りの披露して頂いたりと楽しくお祝い出来ました。お誕生日おめでとございます！