



3月の取り組みから

交流会

え！宮城県なの？
私もよ… (^_^)

辰口にある、やわらぎ広大舎にドライブがてら出かけてきました
ポカポカ陽気の中「どこ行くかね？」と車中も外を眺ながら30分余りで到着
初めて会った利用者さん同士でしたが、自己紹介で同郷の方と知り
共通の話題で盛り上がる一幕も
また、響との交流会ではゲームやクイズをしてとっても賑やかでした



小松市民防災センターに出掛け、地震についての3Dの映画を観てきました 早いもので平成23年3月11日の東日本大震災から3年が経ちましたが、まだまだ復興には時間がかかるようです
今回改めて自然災害の恐ろしさを感じ、他人事ではなくいつ起こるかわからない災害に対し、普段から備えておかなくてはいけないと強く感じました

Ⓢ家庭に設置してある消火器も中身を7～8年での交換が望ましく長く置いてあるものは使用時に爆発する恐れがあるとのこと



社会見学

練習やけど
怖かったわ～



ウォーキング&家事活動



中央公園にある竪穴式住居を観てきました
公園内を30分位散策し少し膨らみかけた桜のつぼみを眺め、4月のお花見にまた来たいね～と春の気配を感じていました

太子の家では利用者様も食事作りに参加されています
春になると更に多くの春の食材を使い季節を感じられますね



ひなまつりパーティー

今年はお内裏様・お雛様の衣装をまとい
写真撮影した後
手作りのひなケーキを食べながら
子供の頃のお雛祭りを思い出しておられました



4月の行事予定



- お花見
- ゲーム
- クッキング
- 買物
- ドライブ
- ウォーキング
- 創作
- 畑作業 など

春を味わいましょう！

春の日差しが気持ちのいい季節となりましたね
春といえば『山菜』が美味しい季節！！
今月はポピュラーな山菜の種類と食べ方をご紹介します！

【ふきのとう】

山菜の中で最も早くから収穫できるのがふきのとうです
ふきのとうは天ぷらにして塩でシンプルに食べるのが春の定番です
また、採れたてをみじん切りにして味噌汁に入れると香りとほろ苦さを楽しめます
ふきのとうは御飯のお供、おそばのめんつゆに相性が良いです



【こしあぶら】

山菜の天ぷらといえば、たらふの芽とこしあぶらと言われるほど人気の高い山菜です
食べ方としてはやはり天ぷらが一番おすすめです
油との相性が良いので炒め物にも適しています
バターで炒めたこしあぶらを御飯にのせるだけで最高のごちそうです



【わらび】

山菜の中でも知名度が高いですね
お浸しや味噌汁、煮物や炒め物など、わらびの調理方法は豊富にあります
納豆との相性は抜群で、わらびの山菜納豆はアツアツ御飯にぴったり合います
山菜の混ぜご飯の具としてもわらびは適しています



【木の芽】

木の芽は山椒の若芽で春を代表する香味野菜で、とても親しまれている山菜です
独特の香りと素朴な美しさのため、お吸物や様々な料理の天盛りに使われ、食欲が
そそられると共に目でも楽しむことができます 家庭では「木の芽味噌」「筍やイカの木の芽和え」
などが食卓に上がることも多いと思います 木の芽味噌は作り置きしておくとても重宝します



【よもぎ】

よもぎは「ハーブの女王」と呼ばれるほどその効果は絶大で、薬草としても有名です
また、栄養価の高さから万能薬とも言われています
よもぎも春ならではの食べ方がいろいろありますが、太子の家ではお風呂に入れることが
多くあります 腰痛や冷え性に効果があり、何より自然な香りに癒されますね



体験・見学も
随時受付しています
お気軽に連絡してくださいね

やわらぎ太子の家 かが

加賀市湖城町2-303

☎ 0761-75-3133



セレモニーホール 湖苑

片山津バイパス

湖城団地口

ローン

T-STYLE

聖小松



町民館

湖城団地
事務所

やわらぎ太子の家 かが

