



水仙 第33号

発行/社会福祉法人 加賀福祉会
やわらぎ太子の家 かが

ホームページ <http://www.yawaragi.ne.jp>
メールアドレス taishinoie@air.ocn.ne.jp

4月の取組みから



お花見&ドライブ

今年の春は寒暖差があり“春はいつかなあ〜”と桜の開花を待っていましたが4月10日頃から一斉に満開になりましたね太子の家かがでも、晴れ間を見つけ加賀市内の桜の名所に出かけてきました満開の桜に車内では利用者さんの歓声と笑顔の花が咲いていましたよ♡

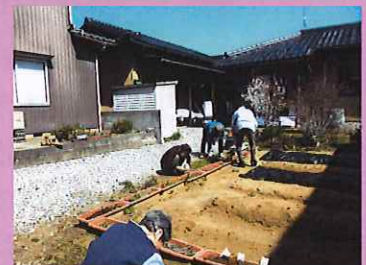
交流会



4月17日(木)悪天候の中でしたが、恒例になった響との交流会があり総勢17名が集いました昼食には太子の家かが特製のお花見メニューを召し上げて頂きました午後からお天気も良くなり、公園に散歩に出たり、ゲームをしたり、3時にはおやつを食べながら会話が盛り上がり、笑い声や民謡・童謡が聞こえとても賑やかな一日でした



畑作り



4月は寒い日が続き、なかなか畑作業が進まなかったのですが、晴天の日に誰からともなく「草むしらなね」と庭に出られ、春の陽ざしを楽しみながら「今年は何植える?トマトかきゅうりか?」と会話が弾み、あっという間に畑がキレイになっていました

ゲーム



個々でクロスワードパズル50ピースパズル、漢字熟語カード等の色々な脳トレや、皆さんで競えるゲーム等に挑戦しています達成感や満足感を味わい「出来たよ!」「あ〜分かったあ!」という声が聴かれます

5月の行事予定

- 花まつり
- ピクニック
- 畑作業
- ドライブ
- 創作 など

脳を元気にしましょう!

今月は“脳を元気にする”をテーマに
食材や調理法をご紹介します

脳を活性化する代表的なものは大豆食品(大豆の煮豆、豆腐、納豆、枝豆、おから、きな粉など)です。成人の場合、脳の神経細胞は1日10万個のペースで死滅していき、これを補うには良質のたんぱく質である大豆食品は、脳の老化予防に非常に重要な食品だと言えます。

またDHAも神経細胞の活性化には欠かせないものです。昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われてきましたね。魚の脂肪にはDHAが豊富に含まれています。DHAが増えると記憶力や理解力が向上します。ただ、DHAは酸化されやすいので、魚を食べる時はできるだけ新鮮なものを選ぶようにし、同時にビタミンCやカロチノイドを含む食品(野菜・果物)と一緒に摂ることが大切です。

大豆や魚にはもう一つ大事な働きがあります。それは善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールや中性脂肪を減らして血液をサラサラにしてくれること、つまり動脈硬化を予防する働きがあるのです。脳を元気にする食べ物を摂ることは同時に動脈硬化や認知症などの生活習慣病の予防にもつながるということですね!

太子の家かがでの大豆食品の人気メニューを紹介します

①五目豆のかき揚げ

- ① 五目豆をザルに揚げ、水気を切り小麦粉と合わせる
 - ② スプーンで一口大の大きさにすくい、170度くらいで揚げる
- * 下味がついているのでそのまま召し上がれます。レモンを絞っても美味しいです。



②大豆と小松菜のドライカレー

【いつものカレーと目先を変えて、動物性・植物性タンパク質にカルシウムが豊富な小松菜をたっぷり入れたドライカレーです】

材料 ●大豆 ●小松菜 ●豚ひき肉 ●玉ねぎ ●にんにく

調味料 ●カレー粉 ●ケチャップ ●ウスターソース

- ① 大豆は一昼夜水に浸しておく
 - ② 小松菜は茹でて水気を絞り細かく刻む
 - ③ 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする
 - ④ 油を熱し③を炒めしんなしたら肉を加えて炒める
 - ⑤ 肉に火が通ったら大豆を入れて更に炒め、すべての調味料を加え混ぜる
 - ⑥ 小松菜を加え、水分がほぼ無くなったら塩・こしょうで味を調える
- * 小松菜は色がとばないように最後に加えて下さい



③おからサラダ

材料 ●お好みのものをお使いください。ここでは胡瓜・玉ねぎ・人参・カニ足 etc

調味料 ●マヨネーズ 0.5 カップ ●コンデンスミルク 大さじ1 ●牛乳 大さじ2
(すべて適量です。味をみながら調整して下さい)

- ① おからは浅めの器に入れ電子レンジで2~3分温め、その後冷ましておく
 - ② すべての野菜をスライスや千切りにし、塩を振りしんなしたら水気を絞り、他の材料と一緒におから・調味料とあわせる
- * 真っ白なサラダは見た目も美しくとても簡単です。あと一品という時に助かります。