



みんなで脳トシ！指運動



この日のあそびリレーションは指運動による脳トシを行いました。まずはグーチョキパーを職員が出し、最初は順番通りに行い、順番を変えたり手拍子を加えたりと、徐々に難しくなります。皆さんで声を掛け合いながら一生懸命に手を動かされていました。

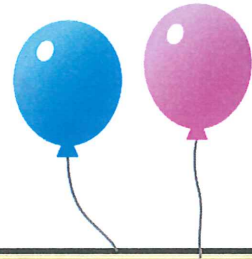


豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みごはんのことを鳥取県東部から中部地域にかけて「どんどろけ飯（めし）」という。

「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がついた。昔は豆腐がごちそうであり、貴重なたんぱく源であった。各村々には豆腐小屋があり、自家生産の大豆を使って、何人かで集まって豆腐をつくっていたという。野菜は、その時期に採れる人参、ごぼう、ねぎなど旬のものを使い、干しいたけや油揚げを入れて炊き込みごはんの味を引き立たせる地元産づくしの伝統料理である。



落とさず回せ! 風船リレー



箱にのった風船を落とさないように足で隣の人に送っていきます。風船を落としてしまった人は罰ゲーム! 自己紹介をして頂きます。ちょっとした風で落ちそうになる風船に見ている方も「わー!」と声を出していました。

クッキング 蒸しパン



＜アルミカップ 8～10個分＞
 ○ホットケーキミックス 150g
 ○卵 1個
 ○牛乳 80cc
 ○はちみつ 大さじ2
 抹茶味
 ○抹茶 小さじ1
 かぼちゃ味
 ○かぼちゃ 80g

①かぼちゃは小さく切り、茹でるかレンジで加熱してつぶす。
 ②材料をボウルに入れて、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
 ③②をアルミカップに入れて10分～15分蒸す。

抹茶と、かぼちゃを使った蒸しパンを作りました。協力して作業し緑と黄色の鮮やかな蒸しパンが出来上がりました。暖かい出来立ての蒸しパンを皆で美味しくいただきました。

4月の ふもとの歌声クラブ



今月の歌声クラブは入学卒業シーズンという事で「高校三年生」からスタート! 皆さんよくご存じの「見上げてごらん夜の星を」など一緒に声を出して歌いました。暖かい日に気持ちのいい歌声が響きました。

行事予定

5月13日(土)

お茶会

予定日変更

5月22日(月)

皮膚科往診

コロナワクチン接種について

6回目のコロナワクチン接種をケアハウスで予定しています。日程については未定ですが、接種券が届きましたら事務所までご持参をお願いします。

注) 伯耆町に住所がある方の接種券は事務所へまとめて届きます。ご自宅には届きません。