

# 小さなクリスマス

## デリバリーお弁当の日



11月21日(木) お弁当のデリバリーをしました。今回は米子市にあるぴえる弁当さんのお弁当をお願いしました。厚切り鮭弁当 or 焼肉弁当のどちらか好きな方を選んでいただきました。厚切りの大きな鮭で御飯が進みます！焼肉には後がけのコチュジャン付で味が調整することができ自分の好みに合わせて食べることができました♪どちらも美味しかったと皆様に喜んでいただくことができました。



美味しいよ♪



ちなみに、この日のケアハウスの昼食は、やわらか鶏からマリネ、豆腐サラダ、白桃缶にごはんとすまし汁でした。さっぱりした鶏肉はお米によく合っていました！



# あそびの日

11月1日



11月最初のあそびりはペットボトルとストローを使ったゲームでした。ペットボトルの中のストローを早く出した人の勝ちです。スタートの合図でボトルをふりふり！すんなりと出てくれず苦戦している姿も見られましたが10秒以内の出した方が何人もおられました。いい腕のリハビリになりました。

この日のあそびりは卓上の輪投げを行いました。おや？見覚えがある輪投げセット…。これは夏祭りで使用したあの輪投げ！あそびりで再登場です。下に投げると違い腕をあげて投げないと棒に入らないのでこちらもよい腕のリハビリとなりました。



11月22日



# 書道と句会の日

首に巻く  
友のマフラーピンクです  
秋の日ざしに映えています  
大瀧

晩秋や  
虫食い葉に  
燕上の嵐  
節子

三七五  
珂瑞早苑子

立冬  
千原節子

素敵な作品  
ありがとうございます。

# 干し柿が完成しました!

先月の作った干し柿が少し早めに回収され、夕食で登場しました。半分以上のものにカビがきてしまい食べられないという悲しい事態になってしまいましたが、味はとても甘くトロトロしていて美味しかったと皆様から言ってくれました。もっと食べたかったなあという声も聞こえました。来年は丸まる一個食べていただけるように干し方・干場を考えようと思いました。

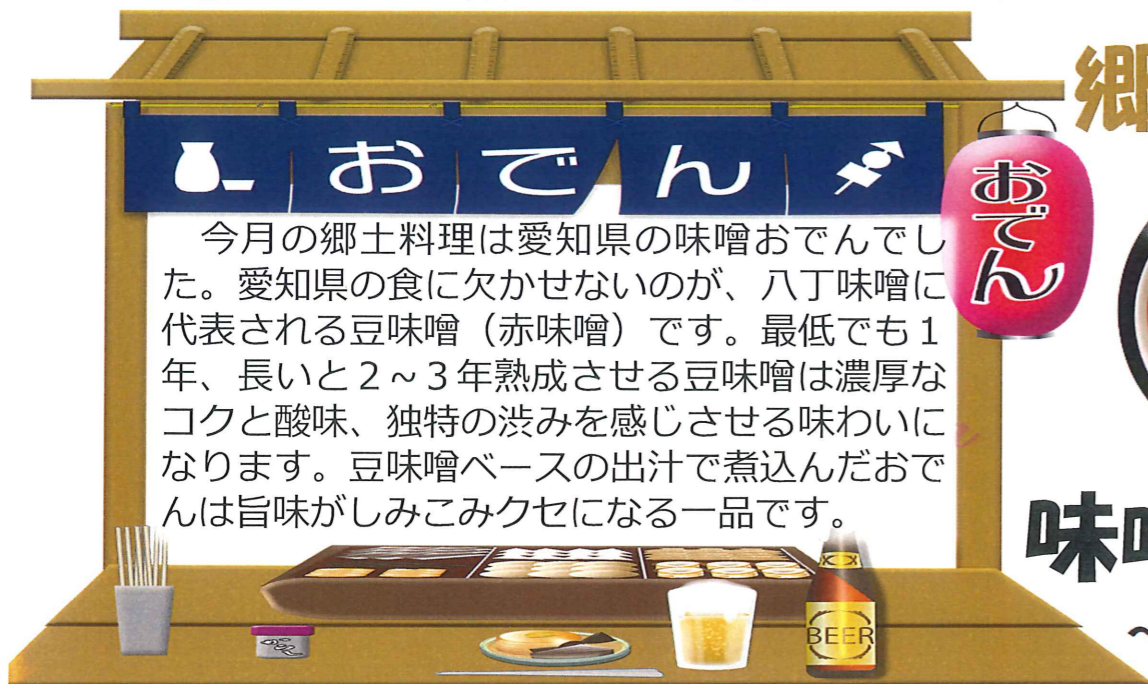


## 郷土料理



## 味噌おでん ~愛知県~

今月の郷土料理は愛知県の味噌おでんでした。愛知県の食に欠かせないのが、八丁味噌に代表される豆味噌（赤味噌）です。最低でも1年、長いと2~3年熟成させる豆味噌は濃厚なコクと酸味、独特の渋みを感じさせる味わいになります。豆味噌ベースの出汁で煮込んだおでんは旨味がしみこみクセになる一品です。



## 職員研修~安全衛生講習会~

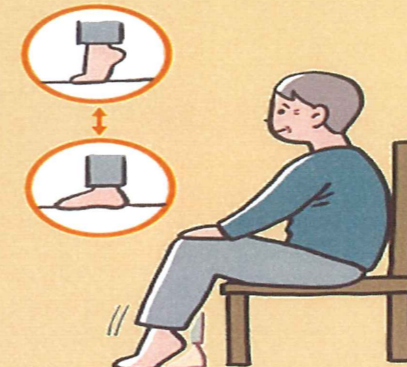
ケアハウスでは毎月施設内研修を行っています。安全衛生講習とは労働者が安全で衛生的な業務を遂行させるために必要な知識や技能を身につけるための講習の事をいいます。今回は転倒災害について学びました。足の筋力を付けることで転倒災害予防に繋がります。一例ですが、隙間時間で取り組んでみましょう。

つま先の上げ下げ



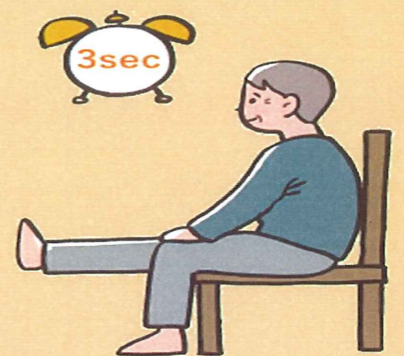
両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

かかとの上げ下げ



かかとをしっかり上げて  
かかとを下ろします

膝を伸ばして  
3秒キープ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

## お知らせ

今年も残す所1ヶ月を切りました。  
月末にはイベントが盛り盛りです!是非ご参加ください♪

クリスマス会  
**20日**  
14時~

餅つき  
**25日**  
14時~

ミニ門松作り  
**27日**  
14時~

## 12月~1月の行事予定

9日(木) 理美容 話し合い	8日(水) 健康チエック 図書ツアー	7日(火) 健康チエック	6日(月) 健康チエック	5日(日) 麓風会・書道	3日(金) あそびり	1日(水) 元旦	27日(金) ミニ門松作り	25日(水) 餅つき	23日(月) 皮膚科往診	20日(金) クリスマス会	18日(水) 理美容	13日(金) 買物ツアー	12月
-------------------	-----------------------	--------------	--------------	--------------	------------	----------	---------------	------------	--------------	---------------	------------	--------------	-----

大山に初雪が観測されましたね。朝晩はめっきり寒くなりました。半袖から長袖へ、季節の移ろいとともにご様の装いも冬らしくなって来ました。今年ももう1ヶ月かあとこの1年を振り返る事も増えたのではないのでしょうか。2024年はどんな1年になりましたか?いろいろなことがあった中で、色んな思い出ができたことと思います。また皆様の思い出深い出来事を教えていただけたら嬉しいです。あともう少し、体調を崩すことの無いように気を引き締めて行きましょう!!

社会福祉法人宏平会 ケアハウス 大山のふもと

〒683-4102 鳥取県西伯郡伯耆町大原 1013 番 11 号

TEL 0859-68-6800 FAX 0859-68-6801

<https://daisen-fumoto.com>

