

わくわくの里だより

2020年4月号

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子

4月の誕生花：アルストロメリア 花言葉 「持続」「エキゾチック」

暖かい日が続き、例年よりも早く桜が咲いたと思ったら突然の雪と、落ち着かない3月でしたね。毎日新型コロナウイルスのニュースで気持ちも滅入りますが、情報にアンテナは張りつつ、感染予防対策をしながら、今できることを楽しんでいきましょう。



春の壁面「桜」

春を感じました



近所をちょっとお散歩…ほんのひと時ですが、春の花、日差しや風など季節を感じました。今は自粛中です…。

感染症拡大防止に
ご協力ください



中止のお知らせ 4月の墨笑会、地域交流会は中止となります。

やってみよう!

～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

今年度のわくわくの里だよりでは、老若男女問わずの耳寄り情報をお送りしていきます！ぜひ、毎日のマンネリした生活のスパイスにして、頭と体の健康増進につなげてみて下さい！初回は拡大版でお届けします♪

とってもお手軽に誰でも作れるプリン作りを紹介します！材料には蛋白質が豊富な卵と牛乳、エネルギー源になる砂糖だけのシンプルレシピです。コロナウイルス対策としても豊富な蛋白質は免疫力アップに繋がります。出来上がりも程よく柔らかいので、まさに老若男女問わず食べやすいプリンです。

＜電子レンジ 10分で作れる簡単プリン カップ4個分＞ ※材料は3つだけ!!

材料 ①牛乳 250ml ②卵 2個 ③砂糖 大さじ3

手順 ①卵をボウルに入れてかき混ぜる

②①に牛乳を入れる

③②に砂糖を入れる

④耐熱容器に4等分にして入れて、電子レンジで300wで5分間温める

ラップはかけずに!



出来上がり!!

假屋崎省吾さんがブログで紹介していたマスクを作ってみました。

＜簡単マスク＞

材料 ①ガーゼハンカチ 1枚 ②ヒモ 25cmくらい 2本 ③テープ

手順 ①ガーゼハンカチを3つ折りにする



②左右を折ってヒモをつけて



出来上がり!!



※ 家にガーゼハンカチがなかったのでガーゼタオルで作ってみました。少しもこもこですが使えそうです!