そるめぞん日和

Vol. 67

皆さん、こんにちは。
ソルメゾンデイサービスの大橋と申します。
今回はボールエクササイズについて紹介します。
ボールエクササイズは、尿漏れの原因となる
骨盤底筋の筋力低下を防ぐのにとてもいい体操です。
皆さん楽しんで身体を動かされていました。

皆さん楽しく身体を動かし、
笑顔で参加されていました。

食イベント編

お料理クラブ

10/20（金）お料理クラブ「スイートポテト」

秋の食材・さつまいもを使った、食物繊維たっぷり・やさしい味のスイートポテトを作りました。

材　料：さつまいも
砂糖
バター
牛乳
卵黄（つや出し用）

蒸かしたさつまいもをつぶし、お砂糖とバターを混ぜて練ります。硬さをみながら牛乳を加え、弱火にかけて水分をとばします。小判型に丸め、卵黄を塗り、オーブンで焼き色が付くまで焼くと出来上がりです。「昔作ったなあ」と懐かしまれたり、男性陣からは「意外と簡単やったわ」とお声があったり、和気あいあいと楽しい雰囲気のなかで作りました。香ばしい焼き色がついたスイートポテト、「焼き立て美味しいわ」「もっと食べたいわ」等、嬉しい感想をいただきました。

アンチエイジング

11/ 28 （火）アンチエイジング

‘食’を通じて身体の中からキレイになろう！というテーマで、食材を厳選した献立です。

献　立：ごぼうと油揚げの炊き込みご飯
鮭のおろし煮
かぼちゃのそぼろあんかけ
白菜とえのきのたらこ和え
豆乳入り味噌汁
果物（みかん缶）
元気アップスムージー

野菜を多く使った献立で、食べごたえもあり、「家でこんなに品数作らへんし、美味しいし良いわ」と喜んでいただきました。豆乳入り味噌汁は、「チーズみたいな味で美味しい」と、特に女性から好評でした。今月のスムージーは、ほうれん草・しょうが・バナナ・りんごジュースで作りました。毎回とても好評をいただいています。

ソルメゾン デイサービスでは、デイサービスご利用者の方々を対象に‘昼食・夕食配色サービス’を行っています。保温冷機能付きの容器で出来立て・栄養満点のお弁当をご自宅までお届けします。
お問い合わせは『ソルメゾン　渉外相談課　**072-288-2008**』まで。