

# あったかふれあいセンターまちなかサロンかわら版4月号

みなさんお元気ですか？新緑の季節になりましたが、いかがお過ごしですか？輝く美しい季節に、新型コロナウイルスという恐ろしい病気が、世界中に蔓延しているため、まちなかサロンも5月31日までお休みになりました。とてもとても残念ですが・・・。

今は感染しないことが一番大切ですね。自分のため、地域のため、日本のため、世界のため、さらに地球のため、今が我慢のとき、サロンが再開したら笑顔で会えるよう元気でいてくださいね。

★困った事があれば、サロンの電話にて相談出来るので、一人で悩まないでいつでもお電話くださいね。

★新型コロナウイルスを利用した詐欺が横行してるようですが、怪しい電話や手紙には気をつけてください。心配な時はいつでもご連絡くださいね。

## 新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう！

\* 対策 (3つの密)が重なる場を作らない、行かない

\* 換気の悪い密閉空間！

\* 多数が集まる密集場所！

\* 間近で会話する密接場所！



発熱、咳などの症状があれば、まずかかりつけの医療機関に電話し、直接行く事は避けましょう。会話する時は、必ずマスクを着用して口、眼、鼻を触らない、こまめな手洗い、アルコールでの手指消毒、買い物など外出時も人ごみを避け、早めに帰宅しましょう。手洗いは丁寧に行なうことで十分にウイルスを除去できます。せっけん、ハンドソープで10秒もみ洗い、流水で15秒すすぐ。

## お家でのストレス解消方法

声を出して歌ったり、体を適度に動かし体操したり、好きなことをしましょう。(読書 裁縫 畑や花壇の手入れなど)

ときどき休憩、飲み物お菓子でゆったり時間。30分程度のお昼寝も大事ですよ。でも寝過ぎはいけませんね。

楽しいことを考えて、一日愉快地に過ごしましょう。



\* ちょっぴり頭のたいそう \*

日本全国のおいしいうどん、何県のでしょうか。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1、伊勢うどん   | 6、おしぼりうどん |
| 2、さぬきうどん  | 7、ひもかわうどん |
| 3、きしめん    |           |
| 4、稲庭うどん   |           |
| 5、ひっぱりうどん |           |

(^^♪ ちょっぴりヒント

秋田県 長野県 三重県  
富山県 香川県 群馬県  
愛知県



あったかふれあいセンター  
直通☎080 - 6384-6486  
須崎市社会福祉協議会  
☎42 - 0736 (山中)



# 今月はお食事 総集編！令和元年度特集です！ みんなで食べると本当においしい

まちなかサロンでは、みんなで一緒に調理をする日があります。得意な人、苦手な人もそれぞれが「出来る事」をおこない、美味しい食事が出来上がります。  
「これはどうやってやろうかねえ」「まあ、やってみようや」和気あいあいと、手際よく行う姿は頼もしく、私たちスタッフは美味しい食事の出来あがりを楽しみに待っています(\*\_\*）皆様、いつもありがとうございます。  
この調理では、作ってくださる利用者さんはもちろん、食材をくださったり、調理器具を持ってきてくださったりと、色々な形で皆様に助けられています。たくさんの方の力で出来る料理を、一度食べに来ませんか？初めての方も大歓迎です。

サロンの調理では、献立からみんなで考え、手を使うだけではない介護予防として行っています。

## 10月

男の料理の日！！



料理長は、鶏がら下準備中本格的！



## 11月

### ナン作り

こねて、こねて、伸ばして伸ばして  
美味くなあれ  
でも、疲れる～  
でも、楽し～



## 12月



おはぎ作りは、歌いながら♪  
おはぎがお嫁に行くときはあ～  
あんこときなこでお化粧して～♪

うちわがないき、  
コレでて仰ごう！！

クリスマスにはチラン作り！  
「お酢はこればあ？」「手早くませなあ！！」  
「うちわがないき、これであおごう！」  
ワイワイみんなで考えながら自宅での調理とはちょっと  
違うけれど、皆さん本当に手際がいいです！



## 2月

恵方巻つくりでは、くると、回す手つきはとても鮮やか！皆さんすごい！勉強になります！！



具もキレイに入れんとね♪

よっし！！  
きれいに巻けた！！

これは  
美味しいで～♪



ご飯は、これくらい？

### お菓子作りのボランティアさんありがとう

去年から、利用者さんへとーナツやどら焼きを作ってくださいている方がいます。何枚も何枚も、同じ大きさに焼くのは本当に大変！でも、ボランティアさんは慣れた手つきでひょいひょいひょい♪  
きつね色がまぶしい  
どら焼きはあんこの割合もばっちり、一口食べるとうっとり  
心のコもった、美味しいお菓子をいつもありがとうございます！



### サロンスタッフ紹介

モリ ミツ ミ ツギ  
☆森 光 美 二

はじめまして。この春からお世話になります。歌うのも好き、家庭菜園もまあまあ好き！おおざっぱな料理ができます。若い時とちがって肩の力を抜いて生きていくのを模索している途中です。これから一緒にいろいろなことをして、笑って楽しみましょう。どうかよろしくお願ひします。











