

広報誌

健 寿

平成30年

新年号

発行/平成30年1月25日



社会福祉法人健寿会 / 特別養護老人ホーム長生苑 〒299-4104 千葉県茂原市南吉田 4061-1
TEL 0475 (30) 9777 FAX 0475 (34) 8863 ホームページアドレス<http://www.choseien.or.jp/>



2018

今年も苑内には長生苑七福神社が建立。
皆様にお参りしていただきました。
皆様にとって素晴らしい一年となります
ように！



♪ 目 次 ♪

特集：思い出アルバム
…… (2～3ページ)

旬の食材で一品
地域とともに
行事予定 他

…… (4ページ)

クリスマス会♪



デイサービス



手作りパン・おやつ

クリスマスカップ
蒸しパン！
お豆腐を使った抹茶のクリームで
ヘルシー♡いっぱい食べても大丈夫
(笑)



みんな大好きな
さつまいもパン！
さつまいもの季節は毎年このパンで
決まり！



美女サンタがいっぱい♡



みんなで楽しくクリスマスソングを歌っていたら、サンタとトナカイがやって来た！あっ！雪だるまも！！
今年は職員のハンドベルも披露♪
秘密の特訓で大成功？(笑)



今年のサンタは僕です♡
みなさんに幸せを届けます！



ケアハウス



クリスマス忘年会

手作りのステンドグラス風飾りをバックに。メリークリスマス！

毎年恒例となったクリスマス忘年会。職員によるマジック・ハンドベルの演奏も行われました。



お肉、天ぷら、お寿司にケーキ。お腹いっぱいになり大満足です！



デザートも Very good!



中身が気になる...



Xmas&忘年会

～思い出アルバム～

もちつき大会

特養



お誕生会も行い、サンタさんからレイのプレゼント



忘年会の出し物、今年の一押しは、職員扮する梅沢富美男の“夢芝居”。お隣の美女が花を添えます。



今年も良い餅に仕上がりました。



初詣

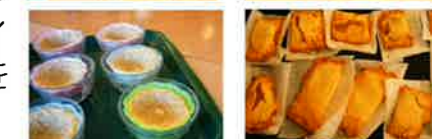
白子神社



皆さん協力してチョコプリンを作りました。とても美味しく出来ました。



こちらは柿プリン・パイ作り。男性もエプロンをつけてがんばります!!



旬の食材で一品

簡単！『いちごムース』

【材料】（4人分）

いちご…300g（ハタ除く） レモン汁…大さじ1
生クリーム…200ml 粉ゼラチン…8g
砂糖（三温糖）…70g 水…大さじ4

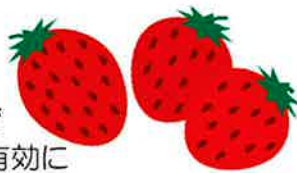
- ① ゼラチンは水と合わせ溶かしておく。
- ② 生クリームといちごは常温にしておく。
- ③ フードプロセッサーに①といちご、砂糖、レモン汁、生クリームを入れ攪拌（かくはん）する。
- ④ ③をグラスに等分に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤ お好みで、いちごやミントの葉を添えて出来上がり！

いちごにはビタミンC含有量がレモンに対して1.3倍入っています。また、妊婦さんに必要な葉酸が手軽にとれる食品と言ってよいでしょう。

ビタミンCは水溶性です。

加熱したりすると20～30%も減ってしまいます。

いちごは生で食べられるので、ビタミンCを有効に摂れる食べ物なのです。



地域とともに

- ・生け花クラブ指導 江澤 様、螺良 様
- ・書道クラブ指導 成 様、生涯大学校 様
矢島 様
- ・生涯大学校 切り絵クラブ 様
- ・豊岡福祉センター 様
- ・音楽ボランティアたんぽぽ 様
- ・個人ボランティアの皆様
（清拭巻き・洗濯物たたみ・音楽レク等）



豊岡福祉センター 芸能発表

大正琴、カラオケ、舞踊などご披露いただきました。



音楽ボランティアたんぽぽ

童謡・懐メロを皆さまと一緒に歌いました。

長生苑の小窓



職員によるよさこい（南中ソーラン節）披露がスタートしたのは平成16年の夏祭りから。今年は運動会や忘年会の折にご利用者の皆様の声援を頂きながら演じました。メンバーは変わっていきませんが（新人職員登竜門？）、毎回、一生懸命練習しております。

長生苑ではたくさんのボランティアの皆様のご協力をいただいております。ありがとうございます。これからもよろしくお願いたします。

編集後記
今年も天候にも恵まれ、素晴らしい初日の出をご覧になられた方も多かったことでしょう。成年だけにワンダフルな一年となりますように笑。
広報誌に関するご意見・ご感想をお待ちしております。

暮らしのコツ
「みかんの皮でピッカピカ」
「コタツ」のお供には「みかん」ですね。暖かいコタツに入りながらつついつい食べ過ぎ、いつの間にか剥いた皮が山盛りになり、なんてことも。
そんなみかんの皮には油汚れを落とす作用があります。オレンジ色の皮ですると油分が浮いてキレイになりますよ。また、白い皮の部分はシンクや蛇口などの水垢に効果あり！

行事予定

2月 節分

3月 桃の節句

4月 お花見