

広報誌

健 寿

令和2年
新年号

発行/令和2年1月31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/>



初詣、白子神社にて

干支は子年。2020 東京オリンピック・パラリンピックも開催されますね。皆さんと一緒に応援するのが楽しみです。今年も皆様にとって素晴らしい一年となりますようにお祈りいたします。本年もよろしくお祈りいたします。



♪ 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



デイのクリスマス会はお祭り騒ぎ!! 太鼓に手品、ダンスを披露して大盛り上がり。



デイサービス

手作りおやつ



クリスマス カップケーキ

可愛くデコレーション出来ましたね。



クリスマス&忘年会

～思い出アルバム～

特養



職員の二人羽織で笑い納め(*'▽')

もちつき大会



ヨイショ～ヨイショ～

初詣は長生苑神社 & 白子神社

今年の運勢はどうか?



ケアハウス 忘年会

じゃんけん大会やビンゴ大会で大盛り上がり! お食事は、大好評のカップ寿司に、ローストビーフが並び大満足♡



ハンドベル。人数が増え総勢6名で演奏しました



職員のマジックショー



厨房スタッフの手作りチョコレートケーキ♡



旬の食材で一品

『揚げずにヘルシーな ワカサギの焼き南蛮漬け』

【材料】(2人分)

- ワカサギ…10~12匹
- ☆たまねぎ…小 1/2個
- ☆きゅうり…1本
- ☆にんじん…小 1/2本
- 小麦粉…大さじ1
- 塩、黒コショウ…少々

- ★鷹の爪…1本
(唐辛子)
- ★醤油…大さじ2
- ★米酢…大さじ2
- ★水…大さじ2



ワカサギの旬は1~3月。漢字で「公魚」と書くのは、江戸時代に徳川家に献上されたことからといわれています。ワカサギは骨がやわらかく丸ごと食べられるので、カルシウムの補給に最適です。脂質は1.7g/100gと少なめですが、体によいDHA、EPAが含まれています。さらに味覚を正常に維持する亜鉛も比較的多く含まれています。

- ① ☆を薄切りにする。分量外の塩小さじ1と合わせ、5分ほど置く。ワカサギを洗い、キッチンペーパーで軽く水気を拭く。
- ② ワカサギをビニール袋に入れ、そこに小麦粉、塩、黒コショウを入れ、口を絞って振り、粉をいきわたらせる。
- ③ フライパンに薄く油をひき、ワカサギを並べ、焼き目がつくくらい(5分位ずつ)焼く。野菜の水気を絞り、1/2量を保存容器に敷き詰める。
- ④ 野菜の上にワカサギを並べ、その上に残りの野菜を敷き詰める。ポウルに★を混ぜ合わせ、野菜の上からかけ、冷蔵庫で15分以上冷やす。

長生苑の小窓

今年の3月28日で長生苑も20年目を迎えます。そんな中、ふと苑内を見ると開苑当初から同じ時間を過ごしているものが…。開苑のお祝いとして贈られた「幸福の木」です。株分けをしているので、元の木ではありませんが、数鉢に増え、苑内緑化に尽力しています。まれに花を咲かせることもあります。これからもよろしくね。



地域とともに

・生涯大学校 切り絵クラブ 様
(作品展示)

※感染症予防のため、苑内でのボランティア活動を一時中止しております。

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いたします。

編集後記
この時季はいつも、インフルエンザ等の感染症予防に努めているところです。新型コロナウイルスについても、動向を見つつ冷静な対応が必要ですね。まずは手洗い、うがい、マスクから。
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
『衛生的な手洗い』
① 石鹸と流水で洗う、② 拭く、③ 消毒。
日常的な手洗いは①、②までですが、③消毒まですると石鹸だけでは落としきれずに残った微生物もアルコール消毒液により除去できます。感染予防や食中毒予防のための手洗い方法です。TPOに合わせて使いわけましょう。

行事予定

- 2月 節分
- 3月 桃の節句
- 4月 お花見