



# 12月のトピックス



今畑では、旬の野菜（大根・白菜・水菜・ねぎなど）がたくさんできています。畑仕事は、体力をつけたり、適度に汗をかいてリフレッシュすることはもちろんですが、土づくりから草引き、水やりなど自分たちで手間暇かけながら愛情をもって成長を見守っていくので、収穫できた野菜たちには特別な思いがありますよね。

12月のクッキングでは、畑の野菜を使い、「ちらし寿司」と「ブリ大根」を作りました。また、アウトドアイベントでは、畑の手作りかまどで豚汁を作りましたよ。豚汁は具たくさんでコクが出ていて、とても美味しかったですね。心も体もポカポカに温まりました！

1月のクッキングは新春らしく「お雑煮」と「赤飯」に決まりました・・・人気プログラムなので参加希望の方はお早めに申し込んでくださいね。



## いちおしプログラム



H30年1月4日（木）



ぜんざいを食べながら今年の抱負を語りあい、親睦を深めましょう。宝探しゲームも行いますので、奮ってご参加くださいね。

H30年1月9日（火）

ナースの時間

体調を崩しやすい季節です。インフルエンザなどに感染しないように予防対策をお伝えしたいと思います。クイズ形式で楽しく行いますよ。この冬を快適に過ごすためにも是非参加してくださいね。

H30年1月15日（月）

とんど焼き

デイケアの畑で、書き初めや正月飾りなど燃やします！とんど焼きは歳神様を送る日なので若返りの効果があるとか！その残り火で今年もフランクフルトや御座候を焼いて食べましょう。2018年も一年健康に過ごしましょうね。

H30年1月30日（火）

アウトドアで！「ポトフ」

豚汁の次は「ポトフ」です！みなさん、ポトフってご存知ですか？フランスの家庭料理のひとつで、ソーセージと野菜たちをじっくりことこと煮込んだスープです。お楽しみに・・・

### お知らせ

H28年4月より、デイケアの利用が6か月間あいた場合、一旦デイケアの登録がなくなり再び利用する際には、再登録の手続きが必要となります。お気をつけ下さい。