

今月は厳寒が続き、日常生活に影響したと共に、雪かきに追われ身体疲労が重なった月日でした。出東ララの駐車場や道路には積雪で雪かきの手作業では追付けず、地元建設業者に依頼しての除雪でした。入居されている利用者様も外を心配そうに眺められ、昔の雪での苦勞話を聞かせていただきました。現在、利用者様は、風邪等引かれず体調良く過ごされています。

先日より、麴を使用しての甘酒や生姜を使った生姜湯を作り提供しています。体が温かくなり利用者様も喜ばれています。暦では立春となりましたが、まだまだ寒さは厳しいです。体調管理には十分配慮していきたいと思ひます。

施設長 上野秀美

## 出西カラオケ同好会さんによる歌披露



10名のカラオケボランティアさんに来ていただき、美声を披露して下さいました。2名の利用者様も飛び入りで参加され、盛り上げて下さいました。

## 新年会



民謡ボランティアさんにより、民謡・安来節・踊りを披露していただき、とても盛り上がりました。15時の茶話会では安来節にちなみ、どじょうすくいまんじゅうと煎茶を提供し、皆様大変喜ばれました。

## 初釜



1月25日初釜を開き、職員がお手前披露しました。静肅な雰囲気の中、皆さんの真剣な表情が印象的でした。最後に皆さんに抹茶と生菓子を提供し喜ばれました。

## 甘酒と生姜湯の作り方

### 《甘酒の作り方》

材料：ご飯 100g 麴 200g お湯 700cc(60℃以下)

1. ヨーグルトメーカーにご飯・麴・お湯(60℃以下)を入れる。
2. 60℃の8時間保温する。8時間後完成。

### 《生姜湯の作り方》

材料：生姜 100g ・砂糖 200g ・水 400cc

1. 生姜は皮ごと洗いうす切りにする。
2. 水と砂糖を入れ、弱火で10分弱煮詰め生姜を加えさらに5分～8分煮詰める。
3. こして大さじ1杯をお湯で割って完成。



## 節分



2月2日一日早い節分行事を行いました。朝より大豆を炒って、香ばしい香りに包まれた中、農青連有志の方が赤鬼・青鬼になって下さって、豆まきをしました。今年も寒さにも負けず、元気良く過ごせますようにと祈願しました。

### 館内清掃奉仕のお願い

3月25日(日曜日)13:30より出東ララの館内清掃を予定しています。各利用者様のお部屋の掃除や持ち物の整理等をご家族様と一緒にやりたいと思ひます。お忙しい時期と存じますが、宜しく願ひいたします。

