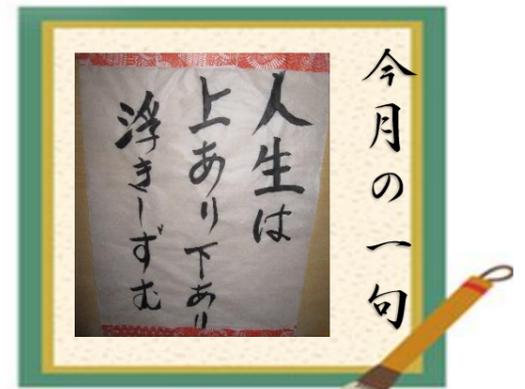


余寒の候、ご家族様並びに地域の皆様方には、平素よりグループホーム出東ララにつきましてご支援、ご協力いただき厚くお礼申し上げます。  
 昨年末から新型コロナウイルスの感染についてご家族の皆様にはご心配やご迷惑をお掛けしましたが現在は終息し、皆様お元気に過ごされています。玄関にてガラス越しではありますが、面会も出来るようになりました。  
 これから春に向けて施設内での行事を企画したり、屋外へも目を向けていきたいと思っています。皆様が体調良く過ごされ心穏やかな生活が送られますよう職員一同努めて参ります。 職員一同



## 12月の活動の様子



### 切り干し大根作り

ララの畑で収穫した大根を切り干し大根にしました。利用者様からのハンガーに吊るして干すといよいよとのアドバイスに皆さん手際よく作業してされておられました。



### ～絵手紙教室～

職員が講師となり干支のウサギを皆さんで描いてみました。「絵心がないから恥ずかしい」「久しぶりだから描けない」と話される方もおられましたが素敵な作品に仕上がりました。



## 新年あけましておめでとうございます!



よろしく  
 お願い致します

感染症拡大防止の為、年末年始の行事が全て中止となり利用者様には寂しい思いを強いられることとなりました。今月からは行事など再開していきます。一人ひとりのできること好きなことを見つけ支えていけるような活動を考え企画していきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

七草粥  
 美味しい  
 ですよ～



### ララ人気メニュー紹介 干草焼き

#### 【材料】

- 卵 10 個
  - 木綿豆腐 1 丁
  - カニかまぼこ
  - エノキ 1 束
  - ネギ 1/2 束
- ④ だし(素)…小さじ1 砂糖…大さじ1 ⑤ 水…1 カップ
- ④ みりん…大さじ1 しょうゆ…小さじ2 ⑤ だし(素)…小さじ1
- ④ しょうゆ…大さじ2 ⑤ しょうゆ…大さじ1
- \*片栗粉…適量

#### 【作り方】

- ① 卵をボールに入れて④を加え、よくかき混ぜる。
- ② 別のボールに豆腐を入れ、なめらかになるまですりつぶし、1センチ幅に切ったネギとカニかまぼこを加える。
- ③ ①と②を合わせよく混ぜて生地を作る。
- ④ クッキングシートを敷いたバット(30×20くらい)に③を流し込む。
- ⑤ オープン(予熱あり)200度で45分焼く。焼きあがったら食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑥ ④を煮たてて片栗粉でとろみをつけ干草焼きにあんをかけて出来上がり!



●生け花を習っておられた M 様に正月花を活けてもらいました。毎日、欠かさず微調整と水替えをして下さりました。「花を見ていると気持ちが落ち着きます、お正月が来たという感じがします」と話される方もおられぐっとうらの雰囲気明るくなりました。



●音楽ボランティアの方がララの利用者様の為にクリスマス、お正月をモチーフにして塗り絵を作ってくださいました。皆さん「特別な塗り絵だね」と話され丁寧に色付けされました。ありがとうございました。

