



秋

デイケア通信 10-11 月

2021年11月30日発行
リンクスマンタルクリニックデイケア
〒224-0001
横浜市都筑区中川 1-10-2
中川センタービル 303
TEL 045-912-5851

料理

だんだんと、冬のメニューが増えてきました。
・グラタン→マカロニ・鶏肉・キノコ・ブロッコリーと具沢山のマカロニグラタン。カフェに出せそうなくらいの美味しさです。
・ミモザサラダ→ゆで卵を網の上ですりつぶして作るのが大変だったけど、楽しかった。
・ハンバーガー→ハンバーグを一から手作りしました。チーズバーガーも美味しかったです。
・ガパオ・タコライス→ひき肉を使ったお料理もあって、自分でも作れるかなあ。と思いました。こちらもとても美味しかったです。
お料理プログラムに参加されている方、いつも美味しいご飯をありがとうございます。



フィジカル

映画鑑賞と運動プログラムを隔週で行っています。運動プログラムでは、山崎公園に希望者でお散歩に出かけました。
この日は、天気が良く風もあまり吹いていなかったため、バドミントンラケットを持って行きました。外でのバドミントンは体育館でやるのとはまた違った楽しみ方ができました。
同公園にある池の周りでは、釣りをしている人が沢山いました。
イチヨウやドングリの木、金木犀は散ってしまったようです。(残念)

【金木犀】強い鎮静、リラックス効果があります。

映画鑑賞は、《坂道のアポロン》を観ました。

みやびサロン

【いきなり団子】
いきなりっ！って何でしょう？
熊本の方言で「簡単な」という意味のようです。サツマイモとアンコを小麦粉の皮で包んで蒸したものです。抹茶やお茶、ルイボスティーにも合う一品になりました。

【いけばな】
日吉から、先生に来ていただいて教えてもらいました。奥が深く、初めて生けましたが楽しかったです。今回使ったお花の中に『風船唐綿』というのがありましたが、見た目がシャインマスカットのようでしたので、しばらくは本当の名前を覚えられませんでした。(笑)

