

# スマイルスマイル新聞

2月号

令和7年2月20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



## ショートステイ便り



## 短期入所生活介護事業所

今年は立春が過ぎてから寒さが厳しくなり諏訪湖の御神渡りも期待が高まりましたが、御神渡りの出現はありませんでした。まだまだ寒い日が続き暖かな春が待ち遠しいですね。

節分の豆まき・・・鬼も気合いが入っていました(^\_^)



「鬼は一外！！」と威勢の良い掛け声と共に、鬼をめがけて勢い良く豆を投げる方、「当てちゃえ！当てちゃえ！」「豆まきなんて何年ぶり？」と手を叩いて笑っている方、近づいてきた鬼に「あげる！食べな！」と笑顔で豆を渡してくれる方・・・。皆さんと一緒に一年間の健康を願いながら豆まきをしました。

## 厨房便り



春が待ち遠しい今日この頃ですが、寒暖差もあり風邪などひきやすい時期でもあります。ウイルスは低い温度と乾燥した空気で活発になります。旬の野菜（大根やかぶ、人参の根菜類）は食物繊維やビタミンCも豊富で体を温める効果があります。その他、寒ブリやタラ、牡蠣といった魚介類も美味しさに加えてDHAやEPA、亜鉛が含まれ良質なタンパク質が摂取できるので免疫力を高めてくれる効果があります。

### ★お楽しみメニューの紹介

今回は「昭和の懐かしメニュー」をテーマにミートスパゲティーを提供いたしました、郷土料理やその他お楽しみメニューでは、ねぎとろちらし寿司やえび天うどんを予定しています。



# スマイルスマイル新聞

2月号

令和 7年 2月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片岡町1-11-1

ウェルハートおかや

## デイサービス便り



繭玉作り



節分の豆まき



○デイサービスでは1月14日、15日に繭玉作りを行いました。繭玉とは、昔から五穀豊穡を願い米粉で作った様々な色・形の団子を柳の枝に飾り付けるものです。特にここ岡谷では、養蚕が盛んであったため繭をかたどった団子をよく付けるそうです。テイルームに用意された団子を、ご利用の皆様は手際よく小さな繭の形に作りました。皆さんと一緒に作った繭玉は玄関とテイルームに飾りました。

○2月2日、3日に節分の豆まきを行いました。職員とご利用者で鬼に扮装しテイルームをまわりました。鬼は外～福は内の掛け声と共に鬼に目がけて豆が蒔かれ、無事厄をはらうことが出来ました。

## ひまわり便り 簡単アップルパイ作り



### 3月の予定

- ・おはぎ作り
- ・桜もち作り



2/10(月)に餃子の皮で作った簡単アップルパイ作りを行いました。煮たリンゴを餃子の皮で包んでホットプレートで焼くだけの名前の通りの簡単アップルパイです。皆さんも「これは簡単でいいね。」と話しながら作り、味も完璧でした。

◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用  
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28 - 0755 担当：福田、武井、高澤、渡邊

ウェルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

