



暖かな日が続き、あっという間に桜が満開になりました。縁がわの庭にも色とりどりのお花が咲き、幸運を呼ぶ青い鳥と呼ばれている「イソヒヨドリ」が遊びに来ます。春になると綺麗な声で高らかに鳴き始めるため、新たな始まりを象徴するとされているようです。縁がわも新年度を迎え、スタッフ一同ますます明るく元気に頑張りますので、皆様どうぞよろしくお願いたします。



花桃を見てきました



シャクナゲの花に
うっとり



ボールを投げたり転がしたり、
腕の運動もやっています



おたんじょうび
おめでとう!



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

椅子からの立ち上がり練習として正しい方法はどれでしょう？

- ①天井に向けて体をまっすぐ伸ばすイメージ
- ②お辞儀をして徐々に視線を前方に向けるイメージ
- ③両方の太ももを少し上げて勢いをつけるイメージ

答えは一番下へ↓

今月のおやつレシピは『炊飯器で作る紅茶のパウンドケーキ』

材料 (8人分 5.5合炊き)

- ☆ホットケーキミックス200g
- ☆紅茶葉 ティーパック2個分
- ☆卵 2個 ☆砂糖 50g
- ☆牛乳 120cc ☆溶かしバター 80g
- ☆炊飯器に塗るバター 10g

作り方

- ①耐熱ボウルに牛乳、茶葉を入れ、ふんわりラップをして600wのレンジで40秒加熱 その後5分蒸らす
- ②ボウルに卵、砂糖、溶かしバター、①の紅茶液を混ぜる
よく混ぜたらホットケーキmixを加え混ぜる
- ③炊飯器の内釜にバターを塗り、生地を流しいれ、通常炊飯する
粗熱を取り、ラップで包んで冷まして出来上がり

炊飯器にケーキモードがあればそちらを使用してください



今月の縁がわ癒やしスポットは
ピカピカの1年生
利用者様も朝から笑顔になります



ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え ②お辞儀をして徐々に視線を前方に向けるイメージ。

しっかりお辞儀をすることで腰への負担も減り、スムーズに立ち上がることができます。前に転びそうで怖い方は、前に椅子を置いて、椅子の座面に手を置きながら立つ練習から始めてください。