



立春が過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きますね。新型コロナウイルスはまだまだ収束しませんが、引き続き感染対策のご協力をよろしくお願いいたします。



みんなで玉入れ たくさん入ったかな？



体を動かすのは楽しいよ～



庭の花壇のお花も春を待ってます！



風船で鬼を作りました。色々な鬼が出来たよ！



雪うさぎ！お花！  
みんなで作りました。



利用者さんの作品（塗り絵）



鬼は外 福は内～



大きな文旦を持ってニコニコ♪



ゲーム頑張ったよ♪



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

誤嚥性肺炎を防ぐ調理方法は次のうちどれでしょうか？

- ①あんかけ ②スープ ③そばろ

答えは一番下へ↓



今月のおやつレシピは『簡単どら焼き』

材料（直径7cm約9個分）

- ☆ ホットケーキミックス 200g
- ☆ 卵 M 1個
- ☆ 牛乳 180cc
- ☆ 砂糖 大さじ1
- ☆ はちみつ 大さじ2
- ☆ みりん 大さじ2
- ☆ あんこ（市販） 適量



作り方

- ① ボウルに卵を入れ溶き、牛乳・砂糖・はちみつ・みりんを入れよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを振り入れダマがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンを熱し濡れフキンにおろして鍋底を冷まし、大さじ1の生地を流し入れ、生地表面がプツプツ穴が開いてきたらひっくり返し2分ほど焼く。
- ④ ③にあんこを挟んだら出来上がり。

答え ①あんかけ

肺炎で亡くなる高齢者のうち7割の方が誤嚥性肺炎で亡くなっています。誤嚥性肺炎とは飲み込んだ時に食道ではなく誤って気管に入ってしまうことです。飲み込む力が落ちてる人が食事を食べる時スープなどの液体の方が良いと思われがちですが、液体の場合すぐに流れてしまうので誤嚥になりやすい人が多いです。逆にあんかけ料理はとろみがあって食べやすく誤嚥もしにくく安心して食べることができます。

