



# こもれび

平成19年12月号

## 12月のおしらせ

12月3日(月)～12月8日(土) 午前中

### 年賀状書き

今年も後残すところ少しくなりました。

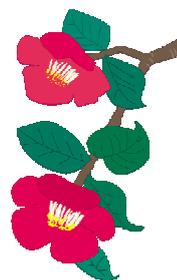
新年のご挨拶を年賀状に書き、知人や友人、家族の方に出しましょう。

12月10日(月)～15日(土) 午前中

### クリスマス準備週間

寒い日が続くようになりました。

クリスマスツリーに飾り付けをしたり、クリスマスカードを作ったりして過しましょう。



12月17日(月)～22日(土) 午前中

### クリスマス週間

飾り付けをしたクリスマスツリーを見ながらゲームをしたり、クリスマスケーキを作ったりして楽しみましょう！

12月1日(土)、12月24日(月)～12月28日(土)

### 健康体操週間

寒い気温が続くようになり、冬らしい気候となりました。

体を芯から温める為に室内での健康体操を色々やりたいと思います。冷えやすい手先や足先などを重点的に動かして冬の寒さを乗り切りましょう！

## 映画鑑賞会

<介護保険適用外>

12月25日(火)

希望者の方のみです。

お一人様 3000円  
(入場券・昼食・交通費含む)

施設に申し込んでください

### クッキングデー

3日(月) 8日(土) 13日(木)

19日(水) 28日(金)

寒い日が続くようになりました。今月のクッキングは体も心も温まる料理を予定しています。

皆さんで楽しく作りましょう！



# デイサービス赤目の森の様子

## 毎度お馴染みのクッキングの様子

### カレー編



今月のカレーは前日にボランティアで来ていた関西大学の学生の方たちと一緒に昼を頂きました。沢山の具を入れたカレーはとてもよく煮込まれていて、美味しかったですね。20人近くの学生の方がいたのでとても賑やかでした。



### ムニエル編



この曜日は男性が多いという事もあり、男性の方にアジを三枚に下ろし、ムニエルを作りました。

初めて魚をさばくこともあり中々綺麗に下ろすことが出来ず、最後には施設長が見かねて、下ろしに来ていただきました。普段やらない事をし、大変でしたね。



### たこ焼き編

今回はたこ焼きを作るという事で専用の焼き器を用意しました。

皆さん穴の開いたプレートを不思議そうに見ていました。タコの足を食べ易い様に細かく切り、ネギも細かく切りました。小麦粉と卵と水を混ぜ合わせた生地を穴の中に入れ、タコの足とネギをたっぷりかけて周りが焼け始めたら、串を使って“クルックルッ”と回しながら焼きました。最初は上手く返せずにいましたが、慣れてきたら丸く上手にひっくり返し、美味しそうなたこ焼きが出来ました。

焼きたては熱々で美味しかったですね



# 11月の行事

## 園芸週間

↓ワケギを植えるのに皮を剥いて頂きました。



園芸週間で最後の秋の実りを収穫し、新たにワケギやネギ、玉葱を植えました。見よう見まねで植える職員にこの道何十年のベテランの方が植え方や、手入れの仕方などを教えてください



ました。ますます寒くなり作物の育ちも遅くなりますが、しっかり手入れをして立派に育ってくれるのを祈るばかりです。

## 里山ウォーク



寒い日が続くようになりましたが、この週は良いお天気が続き気温も低くなかったので里山広場まで行き、いつものコースとは違い広場の周りの草木を見たり、広場から少し戻り道沿いに生えているリンドウを摘み歩きました。皆さんで5, 6本ずつ摘み帰って来てから花束にすると結構な量になり綺麗にできた花束に皆さんとても嬉しそうにされていました。

そのほか、いつも室内で行っているラジオ体操なども里山広場にて行ったりと、紅葉を見ながらの外での体操はとても空気が良く気持ちよかったです。

これからますます寒くなり、外に出る機会が無くなりますが、天気の良い日は外に出て体操しましょう！



# もみじ狩り週間



今年は少し遅めの紅葉となりました。

十一月も末になっても淡くしか山の葉が色付かず、例年よりも遅めのもみじ狩りとなりましたが、丁度この週が見ごろとなり、緑の山に黄色や所々に見える紅葉の赤い色がとても綺麗に映えていました。山を見上げ思わず、ポカンと口を開け言葉も無くすほど皆で見惚れていました。

# 健康体操週間

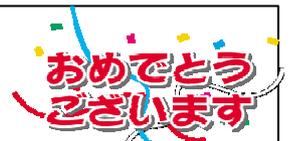


今月の健康体操は室内で椅子に

座ったまま出来る体操をメインに首や手、足のストレッチなど

を行いました。また、手の指を数を数えながら一本一本、折り曲げたり伸ばしたりする頭の運動や“もしもしかめよ”の歌に合わせて、親指と小指を交互に出したり曲げたりの運動も行い頭で考えている動作と違う行動に戸惑いながらも歌に合わせてしっかりとやってみました。

## 12月生まれのお誕生日の方



- 様 大正14年12月 日 (82歳)
- 様 大正 3年12月 日 (93歳)
- 様 昭和11年12月 日 (71歳)