デイケアおやつ会

関西風ミニお好み焼き

作り方

① キャベツ・青ネギはみじん切りにしておく
② エビは1cm 角に切り湯がいておく
③ 小麦粉・卵・水・塩・粉末だしと①・②を混ぜ合わせる
④ 180℃のフライパン、またはホットプレートでお玉一杯分ずつを焼く

この日は、4つのグループに分かれて調理されました。
皆さん、手際よく分担されて作られていたので、簡単に出来上がっていました。

結構、
うまいのう♪

7月号　平成27年7月発行（第217号）

ひこばえだより

発行　医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
http://hikobae.main.jp
〒731－3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683－1
Tel （0826）25－0123
Fax （0826）25－0124

入所お外de喫茶

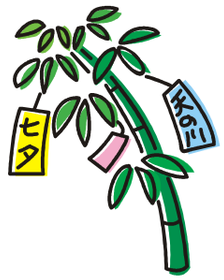
６月７日（日）今年初、屋外での喫茶が開かれました。少し風がありましたが、空気も暖かく入所利用中の皆様は外気に触れられ、グルッと周りを見渡されたり、深呼吸されたりと、とても心地良さそうでした。

６月は毎週日曜日に屋外で喫茶を開くことができ、利用者の皆様に外の風を感じていただけた様です。

7月の行事予定

5日　**誕生日会**

角南シマ子様（24 日）
前山　隆　様（24 日）
齋藤瑠璃子様（27 日）



7日　**入所七夕御膳**

22日　**デイケアおやつ会**

24日　**土用の丑の日御膳**

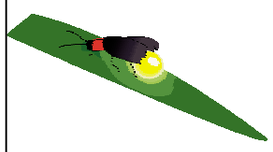
「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

デイケア作業予定

第 1 週～第 4 週
うちわ作り・カレンダー作り
刺し子・花ふきん

編集後記

みなさん、こんにちは。蒸し暑くジメジメした日が続きます。体調は、いかがですか？私は、気圧や湿度で体調が変わるので梅雨時期は苦手です。ですが、これからやって来る暑い夏をしっかり乗り越えるために体力をつけようと努力しています。よく食べ、よく寝る！水分を補給しながら、適度に身体を動かして、いい汗をかきましょう。



父の日御膳

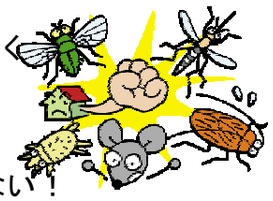
６月２１日（日）の昼食は**父の日御膳**でした。ボリューム満点の御膳に皆さんは舌鼓を打たれていました。

お品書き
うな丼
つみれの玉子あんかけ
赤だし
スイカ
奈良漬

食中毒予防の三原則

1．**清潔**…食品に食中毒菌を付けない！
・衛生的な環境　・新鮮な原材料　・清潔な調理器具
・清潔な手指で　・ネズミ、ハエ等の侵入を防いで

2．**迅速**…食中毒菌に増殖する時間を与えない！
・調理してから食べるまでの時間をできる限り短く



3．**加熱又は冷却**…｛菌をやっつける！／菌に適した増殖温度を与えない！｝
・十分な加熱（中心温度75℃以上で1分以上）
・65℃以上の温蔵
・5℃以下の冷蔵
※10℃以下で細菌はほとんど増殖しませんが、冷蔵庫の開閉等を考え余裕をみて5℃以下が好ましい。

☆食中毒予防に徹して、この夏も乗り切りましょう。
暴飲暴食にも気をつけましょう！