

# 月刊うららか通信

- 山に鳴く鳥      ■ 里に吹く風
- 夏の庭            ■ 秋の雲
- 事務局 TEL 03-5933-3463 FAX 03-5933-3464
- e-mail satokaze@sage.ocn.ne.jp
- URL <http://www.human-fukushi.jp/>
- ブログ <http://humanfuku.exblog.jp/>

「脳活型デイ・うららかと放課後デイ・月のうさぎの連絡帳」  
隔日くらいで更新しています。ぜひご覧ください。



## 《 2月の様子 》

### 【うららか恒例味噌作り】

今年も、味噌作りに挑戦しました！！

豆と麴は埼玉県小川町の“風の丘ファーム”さんより取り寄せました。  
無農薬で作った大豆と手作りの麴（今年は塩麴）を使っての味噌作りです。

美味しい味噌を作るためには、まず豆を選ぶことから。皆さん、真剣なまなざしです。



そして一晩水につけてふくらした豆を、朝からスタッフが煮ます。

さあここからが本番。まずは白で豆を荒く潰し、つぎに細かく潰します。潰した豆を麴と混ぜ合わせます。そして、おにぎり状にした味噌玉を味噌桶にぶつけるように投げ込みます(空気を抜くためです)。



掛け声はもちろん「美味しくな一れ」です。

1年間秘密基地で寝かせたあと毎日のお味噌汁に登場しますので、お楽しみに。



現在味噌汁で使っている味噌は、  
去年の今頃みなさんで作った味噌です。

※ 桶は岩手県の“南部桶正”さんが作ってくれた味噌桶です。



### 【つるし雛作り】



3月の雛祭りに向けて、つるし雛を作りました。  
男性の方は裁縫ではなく、雛の頭の部分を作成しています。皆さん、相談しながら、真剣に作成中です。



### 【身体エクササイズ】



午後の活動は身体エクササイズを実施しています。まずは食休みでぼんやりとした体を頭をおこすためにも、「笑いヨガ」でスタートします。1時間という活動時間の中で、各施設いろんな取り組みをしています。天気の良い日はウォーキングを。手を大きく振って歩きます。歩きながらゴミ拾いも実施しました。デッキや室内では転倒予防の体操を。立てる方には立っていただき行います。

機能訓練の先生と一緒に体操で、体の柔軟性を高めます。そして時にはゲーム感覚で機能向上をめざします。



一人ではできないことも、みんなで楽しくだったら続けてできますね！



### 【乾物週間】

各施設で手作りした乾物を使った昼食メニューです。



### 【みかん餅作り】

今年もしました、みかん餅作り。

みかんをもち米と一緒に蒸して、一緒につけてしまうのです。

すると、ほのかにみかんの香りがする黄色いお餅に。あんこをのせて出来上がりです。

