

さつきの里 料理教室

☆さつまいもモンブラン☆



分量(1人分)

- さつまいも 40g
- 砂糖 8g
- 牛乳 20cc
- カップケーキ 1個
- マーブルチョコ・チョコスプレー(飾り用) 少々

作り方

- ① さつまいもは皮を剥き輪切りにして水にさらす。
- ② 水から20分~30分柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ゆでたさつまいもを裏ごしして砂糖・牛乳を混ぜて芋クリームを作る。
- ④ カップケーキの上に芋クリームを絞る。
- ⑤ 飾りつけをしてできあがり。



医務室より

「その不調、春の気象病かも」

気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と言います。

春は気温の寒暖差や、気圧の変動によって、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。

気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。内耳が感じ取った情報は、脳に伝達され、自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性病の悪化などの症状が現れます。

自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかき、必要な場所で血圧が上がるような自然環境が必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。

特に朝食は、寝ている間下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きに良い刺激を与えてくれます。めまいや頭痛が出やすい人は、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すとよいでしょう。

さつきの里へのアクセスは...



【JR】

- 柳ヶ浜駅下車...1.5km (徒歩 20分)
- 徳山駅下車...3.5km

【防長バス】

- 徳山駅より
- 緑ヶ丘循環...「五月町」で下車
- 下松・久保方面行...「横浜」で下車

【タクシー】

- 柳ヶ浜駅より...4分
- 徳山駅より...10分

【自家用車】

- 山陽自動車道
- 徳山東インター下車後、国道2号線で5分

§ 入所のご案内 §

身体上、または精神上著しい障害があるため、独立して生活を送ることが困難で、生活保護を必要としている方が入所できます。

入所を希望される方は、最寄りの福祉事務所へご相談下さい。

〒745-0811 山口県周南市五月町12-2
 TEL:(0834)21-3641 FAX:(0834)32-3494
 E-mail:satsuki-no-sato@swan.ocn.ne.jp
 URL:http://www.hukusikumiai.com/

さつきの里では

- 体験学習の受け入れ
- イベント用品の貸し出し
- 生活全般に関する相談

を受け付けています。
 お気軽にお電話下さい。



さつきの里だより

第24号
2019年春



桜が
きれいです

さつきの里南側は、以前、周南荘があった場所です。
 ここでお花見やグランドゴルフ、散歩などを行っています。

さつきの里 年間NEWS



演芸大会

劇やダンス、手品など個性あふれる出し物で大盛り上がりでした



屋外作業

平日は、草刈りや草取り、農園での野菜作りの作業を行っています



ラーメン屋台

今年も華蓮亭さんのラーメンを美味しくいただきました



ソーメン流し



小グループ行事

グループに分かれて食事やボウリング、カラオケなどに出かけました



祭!祭!!祭!!!

6月にさつき祭、8月に納涼会を開催しています。秋には地域の祭りに参加しています。たいやき、やきそば、ソフトクリームetc... おいしいですよ!

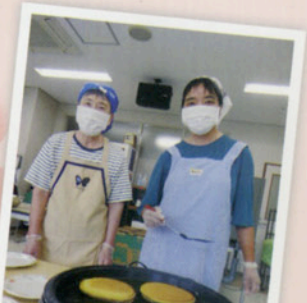


かまぼこ板のモザイクアートです



目帰り旅行

長門へ行ってきました。金子みすゞ立体モザイクアートの前でパシャリ



料理教室

抹茶ホットケーキを作りました。おいしくできあがりました♪



できあがり



うどん作り

今回も清会の方にうどん作りを教えてくださいました



はつらつクラブ



消防総合訓練

もしもに備えて、皆 真剣です



ヨイショー
ヨイショー



交流もちつき大会

地域の子供会の皆さんともちつきをしました



お花見

グラウンドでお花見♪桜を愛でながらのウォーキングも最高です



良い天気