

HAPPY
NEW
YEAR
2022



しょうあん通信

1月予定表



2022年1月号

	日	月	火	水	木	金	土
AM	2	3	4	5	6	7	8
昼食	お休み	お休み	お休み	お休み	フレイル予防 栄養講座 第三回 (安威公民館) 実習室	口腔体操 検温・血圧 鶏肉のごま醤油焼き 健康麻雀	お休み
PM						トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	9	10	11	12	13	14	15
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 さばみりん干焼	お休み	口腔体操 検温・血圧 ハーブチキンソテー	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧 キムチ鍋	お休み
PM		ぎくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸・カラオケ トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	16	17	18	19	20	21	22
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 あぶらかれいみぞれ焼	お休み	口腔体操 検温・血圧 太刀魚の青じそ焼	フレイル予防 プログラム Vol.4 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧 サワラの照焼	お休み
PM		フレイル予防体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸・カラオケ トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	23	24	25	26	27	28	29
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 鮭のちゃんちゃん焼き	お休み	口腔体操 検温・血圧 ハヤシライス	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧 ポークチャップ	お休み
PM		ぎくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸・カラオケ トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	30	31					
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 鶏モモ竜田揚げ					
PM		いばらき体操 トランプ・脳トレ 茶話会					

注) メニューは都合により変更になる場合がございます。

※カラオケは随時開所日にて対応できます。

<認知症予防新企画>

- ギター教室 (毎週水曜日) PM13:00~
- スマホ・タブレット・パソコンなんでも解決室 (毎週月曜日) PM13:00~

ギターに触れてみたい方大歓迎!

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日: 月・水・金

SNS版

しょうあん通信 Start

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



Website



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか

Check!



今年もいよいよ残りわずか。何かとあやたらしい年の瀬になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？
 今月は、お正月には欠かせない「お雑煮」について調べてみました。

全国のお雑煮

いろいろなお雑煮があるんだニャー



雑煮の味つけ

- … すまし
- … 白めそ
- … あずき



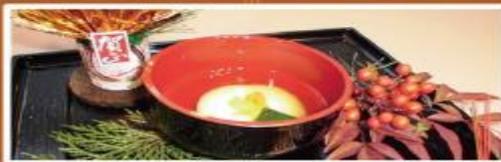
じゃが芋もち

1人分の材料

- じゃが芋 20g
- 米飯 20g
- サラダ油 3g

作り方

- ①じゃが芋をゆがし、裏ごしする。
- ②米飯を米粒が無くなるまでつぶす。
- ③①と②とサラダ油を混ぜあわせる。
- ④おもちのように丸めて器に盛る。
- ⑤おだしを入れ完成！



白玉豆腐もち

1人分の材料

- 白玉粉 10g
- 絹豆腐 20g

作り方

- ①白玉粉と絹豆腐を耳たぶの固さになるまで混ぜる。
- ②①を食べやすい大きさに丸め、沸騰した湯に入れる。
- ③②が浮いたら冷水に取る。
- ④器に盛り、おだしを入れ完成！