



「くす玉」「ひざ掛け」の大作です。小さな物をコツコツと作り、それを繋ぎ合わせて大きな作品が仕上がりました。とても手先が器用な方々なので今後の作品にも期待していきましょう！！

畑で立派な大根が育ちました！
皆でおいしくいただきました。

やったよ!!



クリスマス会



サンタが来た！



堀江保育園との交流



堀江保育園の園児の方々が踊りや劇を発表しに来てくれました。「小さい子があんなに頑張ってる…」と涙ぐみながら感激されている方もいらっしゃいました。また来てくださいね♪

定員	3ヵ月実績
15名	11.2名

和気 冬だより

社会福祉法人 安寿会

第1号
2014年2月発行
松山市和気町一丁目685番
TEL(089)960-4611



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。今回「安寿会だより」をリニューアルし、より皆様に密着した「和気だより」として発行する事になりました。今後も「和気だより」ご愛読よろしくお願い致します。



小規模多機能センター和気

登録定員	3ヶ月実績
24名	8名

クリスマス会

12月24日にクリスマス会を開催しました。職員手作りの温かい食事（ハンバーグ・ミネストローネ・ミックスサラダ等）とサンタクロースからのプレゼントにみなさん笑顔が溢れています。



福笑い



あけまして
おめでとう
ございます。初詣



餅花

新年明けましておめでとうございます。本年もたくさんの御利用者様、御家族様、各事業所関係者様に支えられ、地域に根ざした事業所として、みなさまに心からの安らぎが提供できるよう励んでいきたいと思ひます。

出張お違者塾

デイサービスセンター和気内地域交流室にて「お薬のあんなこと・こんなこと」と題して福角病院 薬局長 玉本昌彦氏を講師としてお迎えし講座を開講しました。

近年、医学の進歩により、様々な病気に効果があるお薬がたくさんあります。お薬の種類が増え、お薬のことをきちんと理解していても、服用間違いが起こる危険性が高くなります。こういったお薬のトラブルを未然に予防できるように、次のようなお薬に関する知識をご紹介します。

お薬手帳:お薬に関する記録をつける為の手帳

- 薬局ごとに持たず、1冊にまとめておく
- 使っている薬、薬によるアレルギー経験を医師・薬剤師に正確に伝える
- 薬剤師がチェックしながら調剤する
- 薬の名前・用法を記入してもらえ

※自分でも服用後の体調変化、市販薬の購入品を記入しておくが良い

今後、和気地区・久枝地区・潮見地区で開かれる予定の講座がありますので、随時お知らせいたします。

簡単料理レシピ

缶詰を使った簡単料理レシピをご紹介します。

常温で長期保存のできる缶詰は、そのままでも食べる事が出来ますが、少し手を加えることで満足のいく一品になります。特に魚系の缶詰はタンパク質やカルシウムを補うのもってこいです。また、缶詰だと骨まで食べる事が出来るのもメリットです。缶詰レシピは手軽なだけでなく、栄養面でも優れた食材です。

さんま缶の炊き込みご飯

【材料(2人分)】

- さんまの蒲焼缶…1缶
- 米…2合
- しょうが…1かけ(20g程度)
- ねぎ…1本

【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れる。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 米の上にさんまの蒲焼缶を汁ごと入れ、そのまま炊く。
- ④ 炊き上がったたら千切りにしたしょうがを加え、さんまをほぐしながら全体を混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛り、ねぎをかける。