



「暑さ寒さも彼岸まで」昔からの言い習わし通りですね。急に朝晩の気温が低くなってきましたので服装などには注意が必要です。縁がわの庭の柿の木は、猛暑の影響で昨年に続き今年も一つ残らず落ちてしまいました。みんなで食べようと思って楽しみにしていたのでとても残念です。また来年に期待します！！まだまだ暑さは続きますが、おいしい縁がわごはんを食べてみんなで乗り切りましょう！！

百寿



100歳のお祝いを共に過ごせたことに感謝でいっぱいです。これからもお元気でお過ごしくださいね。



敬老祝いの写真撮影時の壁画です。ご利用者様と一緒に何日もかけて作り上げとても豪華な壁画になりました。



牧之原のひまわり畑まで足を延ばしました



数字合わせや言葉探しなど、脳トレも毎回頑張っています



おたんじょうび
おめでとう!



気持ちよく入浴していただくために、毎日きれいに掃除しています



みんなのお楽しみ
毎日食べたい「縁がわごはん」

健康にまつわるおもしろクイズ

脳をリラックスさせる効果が高い飲み物はどれ？

- ① ホットミルク
- ② 日本酒
- ③ コーヒー

答えは一番下へ↓



今月のおやつレシピ『水まんじゅう』

材料 10個分

水まんじゅうの素 18g

くず粉 15g

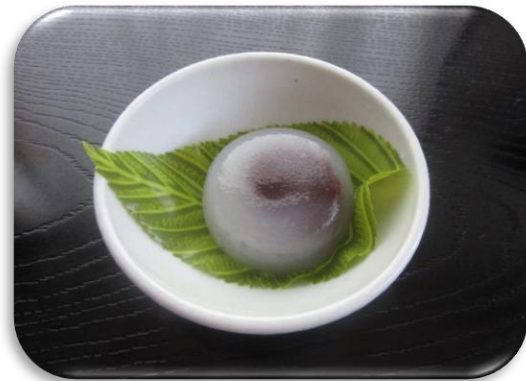
グラニュー糖 160g

水 450ml

こしあん 120g

作り方

- ① あんこは10等分して一個が10gくらいになるように丸めておく
 - ② 乾いたボウルに水まんじゅうの素とくず粉を入れ、泡立て器などでくず粉を軽くつぶす
 - ③②にグラニュー糖も加えて、よく混ぜ合わせる
 - ④鍋に450mlの水を入れ、③を少しずつ加えてダマにならないようにかき混ぜる
 - ⑤中火にかけて、鍋底をかき混ぜながらよく練り、フツフツとしてきたら弱火にする
 - ⑥透明なのり状になるまで7~8分しっかりと練り合わせ火からおろす
 - ⑦ティースプーンで水まんじゅうの容器に⑥を入れ（容器の1/4程度）②のあん玉を中央に置く
 - ⑧さらに⑥をカレースプーンで注ぎ、粗熱が取れたら蓋をして、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める 生地は容器の線の下までにする
 - ⑨容器から水まんじゅうを取り出し、氷水の入った器によそって出来上がり
- *あんこの代わりに果物でもおいしいです



ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え ① ホットミルク

ホットミルクには”トリプトファン”という精神を安定させるために必要なセロトニンの分泌に必要な不可欠な成分が含まれています。ホットミルクを飲む事で興奮した気持ちを静めリラックスさせてくれます。ホットミルクが飲めない方や苦手な方は、ジャスミンティー・カモミールティーなども気持ちを落ち着かせる効果がありますので、是非試してみてください。