

リハビリ+ステーション LET'S倶楽部

Let's Enjoy Training School

地域密着型通所介護 介護予防通所介護
～ 半日型デイサービス～

■いわき平窪 介護保険事業所番号:0770407146

いわき市平窪字諸荷90番地3

TEL:0246-22-4976 FAX:0246-22-4977

■いわき湯本 介護保険事業所番号:0770407781

いわき市常磐上湯長谷町五反田85-3

TEL:0246-38-7064 FAX:0246-38-7063

■いわき郷ヶ丘 介護保険事業所番号:0790400857

いわき市郷ヶ丘二丁目11-1

TEL:0246-84-7064 FAX:0246-84-7065

LET'sクイズ

この漢字読めるかな？

現在、認知症予防の一環で難読漢字の読解ゲームを行っています。スタッフも読み方が分からないような難解な問題も多く毎日が勉強の日々です。以下、一例です。

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. 怪我 | 2. 欠伸 | 3. 汗疹 | 4. 眩暈 | 5. 涎 |
| 6. 𩺰 | 7. 黒子 | 8. 面皰 | 9. 御凸 | 10. 臍 |

さあ皆さんはいくつ読めたでしょう？ 答えは下へ♪

ご利用者様の作品「押し花」

週2回ご利用されている方が作成された「押し花」の作品をお預かりし施設内に展示しております。どれも素敵な作品ばかりで、押し花とは思えない色使いや形にご利用者様とスタッフはビックリ！！ご利用の際に入れ替えをしてくださり、様々な作品を皆さんと楽しませていただいております(*^^*)



M.M.様の作品
「押し花」

レッツ知恵袋 今回は、ご利用者様の「N.N.様」から教えていただきました。

「リンゴと柿のおろし和え」の作り方について

【材料】 -6人分-

・リンゴ 1/2個 ・柿 1/2個 ・大根 300g ・酢 大さじ3 ・砂糖 大さじ1 ・塩 小さじ1/2
・うまみ調味料少々 ・大根の葉少々 ・塩少々

【作り方】

リンゴ…… 皮付きのまま、4等分（1個を八つ割り）にし、芯をとり、銀杏（いちょう）切りに
柿……… して塩水をつける。

皮をむいて、4等分（1個を八つ割り）にし、銀杏切りにする。

大根……… 皮をむいておろし、すだれの上のせて余分な水を取り、調味料で味を整える。

大根の葉… 細かく切って、塩もみにして、水で塩を洗い流し水気を切る。



リンゴの水気を切り、柿といっしょに大根おろしに加えて混ぜ、小鉢に盛り、大根の葉を青味としてのせる。大根の白い部分「根」は、ビタミンCやアミラーゼ（デンプン分解酵素）を含んでおり、生で食べると消化を助けてくれる効果があります。「大根おろし」には、油の酸化防止作用がありますので、揚げ物や焼き魚に添えられることが多いです。また、焼き魚の焦げの発ガン性を抑えることでも知られています。

2月14日バレンタイン

ささやかではありますが日頃の感謝の気持ちをこめまして、チョコをご用意させていただきました。ご利用者様方には、いつも笑顔とやる気を頂いております。本当に感謝です！！チョコを手に写真に写る皆さんの笑顔からたくさんのパワーをいただきました！



元気が1番!! 皆勤賞おめでとうございます!!

1ヶ月連続

平 窪 N.M.様 郷ヶ丘 K.H.様 Y.H.様

3ヶ月連続

平 窪 A.H.様 O.S.様 S.M.様 S.S.様 F.E.様 M.K.様 M.Y.様 M.M.様 Y.K.様
W.A.様 W.H.様 W.Y.様 N.N.様 M.D.様 M.S.様

湯 本 S.M.様

郷ヶ丘 S.T.様 W.K.様 I.M.様 O.H.様 S.H.様 M.Y.様 M.M.様 K.H.様 S.K.様
Y.H.様 Y.K.様 F.S.様



1、2月お誕生日のご利用者様をご紹介

W.H.様 M.S.様 W.H.様 M.Y.様 O.M.様 Y.C.様
Y.H.様 S.T.様 K.M.様 S.M.様 S.A.様 H.T.様
I.Y.様 Y.Y.様 E.T.様 K.T.様 K.H.様

