

“はあと”をつなぐ情報誌



月刊 はあとふる あたご

第50号

【発行】
2009年10月

【発行元】株式会社はあとふるあたご 〒951-8051 新潟県新潟市中央区新島町通三ノ町2284番地

電話 025(228)5000 FAX025(228)4000 【発行者】木村 淳



デイサービスセンター「夏祭り！」

- 左上／デイサービスセンター水原（3ページ） ■右上／デイサービスセンターさかえ（8ページ）
■左下／デイサービスセンター松浜（9ページ） ■右下／デイサービスセンター横越（10ページ）

目次

- リーダー合宿研修 in 菱風荘・・・2 波田野先生のコラム 第4回・・・11
自分で食べるを応援します！第16回・・・5 職員紹介・・・12
木陰亭昔語り 第7回・・・8 お手軽レシピ・・・12

わたしたち はあとふるあたご は、“人” を一番大切にします。

リーダー合宿研修 in 菱風荘



この度、ライフデザイン・コーポレーションの鈴木美和講師をお招きし、8月18・19日の二日間にわたってリーダー合宿研修が行われました。

待ちに待った初のリーダー合宿研修！！鈴木講師の力強くバイタリティー溢れる講義の中で、『弱みを強みに変える』の言葉に、心が弾みました。弱みというものは誰にでもあります。弱みは見せたくない

いし、見られたくないものです。ただ、見方を変えれば、弱みを強みに変える事が出来ます。私の弱みは優柔不断です。例えばこれを強みに変えると、物事をじっくり考えて結論を導くことにより、より良い結果が得られることになるのです。

この研修レポートを依頼された時も、正直、ネガティブ思考でした。文章力はないし、面倒だし、大変だし……。が！！すぐに、講義で教わったリフレーミング『物事の見方を変える』の手法を用いて、ポジティブ思考に転換しました。



「思考力がついて自信に繋がる、自分の名前を知ってもらえる、自分の思いをレポートを通して周知できる」



ネガティブ思考で下を向くよりは、ポジティブ思考で胸を張って歩んだ方が、気持ち的に楽になります。

研修の締めくくりに、二日間の成果をグループごとに発表することになり、リーダーひとりひとりの、自信に満ちた力強い発表に心打たれました。リーダーの職務は本当に大変で、責任ある重要な立場です。おのおの、色々な悩みや問題を抱えています。この研修を通して、同じ思いを共有することができ、同じ気持ち

に共感し、励まし、励まされ、勇気付けられました。

今後も、様々な問題に直面することになると思いますが、リフレーミングの手法を用いて、“はあとふるあたご”を支える一人として、一生懸命前向きな気持ちで従事し、努めていきたいと思います。

最後に、今回の研修はとても貴重な経験になりました。

ご指導頂きました鈴木講師に心から感謝するとともに、お礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。



筆者：後列 左から3人目

グループホーム三条 板倉 康二

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

●水原祭り ～踊りに、花火に、子ども灯籠に♪～

8月下旬、水原祭りがありました☆

24日には、他事業所の職員も応援に来てもらい、全員お揃いのピンクのハッピを着て、民謡流しに参加しました！

水原甚句には、「あっちゃあっちゃ水原♪ こめ、いと、さくら～♪」という独特な掛け声があります。その掛け声の後に、更にオリジナリティを出すために（?）、「はあと



ふるソレあたごソレ～」と合いの手を入れて、元気よく1時間半を踊りきりました。

途中、近所にお住まいのお客様が見に来てくださってるのを見つけると、踊りを忘れて手をふる職員が多発する場面もありました。

♪♪＼(°ロ＼)♡(／ロ°)／♪♪

25日には、子供灯籠がセンターを訪れ、お客様もかわいらしい灯籠&子供たちにメロメロでした。

その夜には、瓢湖で花火大会も催されました☆

ショートステイの2階や3階からは、花火を特等席で見ることができます。「ドーン！」という、花火の大きな音とともに歓声があがり、職員もお客様も大興奮でした。お祭り気分を盛り上げるために準備した、わたあめとかき氷を片手に、ゆったりのんびり花火観賞ができ、夏の終わりを締めくくる良い思い出となりました。



デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

田邊 麻生

電話 0250-62-8888(デイ) 0250-62-8886(ショート)

FAX 0250-62-8887(デイ・ショート共通)

グループホーム五泉

●今年の夏は寒かった！

8月も後半になり、ようやく暑さが戻ったところで、お客様と共に、夏の風物詩「花火」を楽しみました。

ちょうどお客様の誕生日と重なったこともあり、誕生日記念と称し、盛大に打ち上げ花火を行いました。

打ち上がった花火と職員のアナウンスに、お客様の笑い声がはじけ、たくさんの笑顔が見られました。



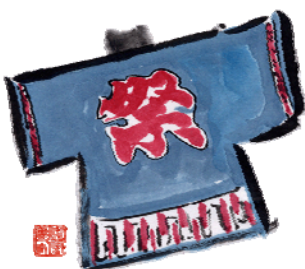
夏の行事もこれで終わり、季節は秋です。9月には、五泉市で八幡様、旧村松町で日枝神社の祭礼と、歴史あるお祭りが控えています。

これからも、地域行事への参加を計画しています。お客様の笑顔を、たくさん作りたいと思います。

グループホーム五泉

中川 禎久

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611



デイサービスセンター河渡本町

●憧れは……！？



8月19日、我々が“アルビレックス新潟”対“ガンバ大阪”の一戦に、ビッグスワンスタジアムへ応援に行って参りました！

アルビカラーのオレンジ・ジャンパーに身を包み、いざ出陣。ひろ～いスタジアムとファンの声に圧倒されながらも、「アルビレックス!!!」と、声援を送り続けました。

結果は……。1対2で負けてしまいましたが、選手たちを間近で応援できたことに感動です☆ さて、次回はどのようなのでしょうか・・・？

みなさんも、一緒に応援に出かけてみませんか？ (^-^)

8月22日、河渡本町にボランティアのアンクローバーの皆様がいらっしゃり、フラダンスやハーモニカ演奏、歌を披露してくださいました。



男性はうっとりするような歌声で、懐かしの加山雄三さんの歌を唄われ、女性は素敵な衣装で、ウクレレの演奏に合わせ小柳ルミ子さんの“瀬戸の花嫁”などを踊られました。その姿に魅了されたお客様の奥山様が、ボランティアさんと記念撮影（パチリ→）。



皆様大変喜ばれ、私たちもとても有意義な一日でした☆

ボランティアの皆様には、また是非お願いしたいと思います!!!☆

デイサービスセンター河渡本町

野口 晴代

電話 025-250-3001 FAX 025-250-3010

居宅介護支援課

●要介護認定の基準が変わります！

介護保険のサービスを利用している方は、要介護認定を受けています。

今年4月から認定基準が変わりましたが、「軽くなる」との不安が広まり、更新申請の人だけに、現在、経過措置がとられています。

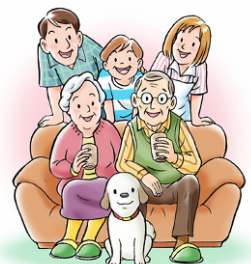
新しい認定によって出た結果を、従来の介護度のままにするというもので、認定調査の際、意向が確認されます。

しかし、この措置も9月末で終了が決まり、10月以降、更新申請する方は新しい基準になります。

どんな風になるのかご心配な方も多いと思いますが、実際の状態に応じた認定を受けるためには、普段の様子をきちんと話すことが大切なポイントになります。

介護度は、介護にどれだけ手間がかかるかを判定するものです（病気の重症度ではありません）。

普段困っていることを具体的に（どんなことがどの程度）、調査員に伝えるようにしましょう。



居宅介護支援センター河渡本町

川田 千鶴子

自分で食べるを応援します！ 第15回

「介護する人もされる人も楽しめる道具」



株式会社コラボ 代表取締役社長
秋元 幸平



「NPO法人 UD21にいがた」は、8月、体験型の福祉用具展示場「ウィルアシスト」を、燕市小池工業団地内にオープンしました。この展示場のコンセプトは、「介護する人もされる人も楽しめる道具」がそろっていることです。まだ知名度が低いので、来場のお客様は少ないですが、皆様ぜひお出で頂き、日頃知る機会のない福祉用具を見て、

住宅改修に触れて、福祉車両に乗って、介護食を食べるを体験してください。年中無休で夜7時まで営業です。風力発電が目印の建物です。

さて、オープンして驚いたことは、介護保険関連商品が中心の品揃えをしていますが、障がい児者向けの商品を求めて来店されるお客様の割合が多いことです。その訳は、福祉ショップは高齢者向けの商品が中心で、お店に入りづらかったとのことでした。特に障がい児のご両親はその点を気にしていたようです。

ここにはお子様向けの食器具もいろいろ揃えていて、ご質問や相談をお受けしますので、多くの方の来場をお待ちしております。



■ウィルアシスト：Tel. 0256-64-9001

福祉用具課

過ごしやすい秋の一日、外出のお供に、こんな素敵な歩行器はいかがでしょうか？

今回は、小柄な方でも安心してお使いいただける歩行器のご紹介です。

この歩行器、その名も「エルメリッタ」の自慢は、何と言ってもその小 さ さ。

通常の歩行器ですと、持ち手の高さは一番低くしても 80 cm 前後のものが多いのですが、このエルメリッタは 69.5 cm まで低くなるため、小柄な方に特におススメです。

また、ただコンパクトだけでなく、幅広の車輪のおかげでしっかりとした安定感があり、段差の乗り越えや方向転換も楽に行えます。

使い勝手も良く、見た目もキレイな配色の「エルメリッタ」で、楽しく安全にお出かけしてみたいはいかがでしょうか。



レンタル料 月額 300 円
(介護保険ご利用の場合)

福祉用具課 福祉用具センター柳都大橋 佐藤 洋

福祉用具センター柳都大橋 025-228-5002

福祉用具センター新 発 田 0254-23-1173

福祉用具レンタル・販売/住宅改修のお問合せは…

シリーズ ヘルパーさんって!? 其の五

ヘルパーと一緒にキレイに！



訪問介護の内容で、生活援助の「掃除」という項目があります。

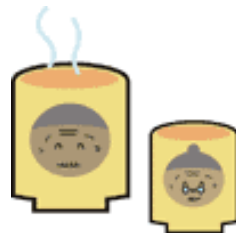
立ったり座ったりが、難儀になってきた……。手先が思うように動かなくなってきた……。病気などにより、今まで出来た事が出来なくなってきた……。一人暮らしで誰の手も借りられないなど、あると思います。

そんな時、ヘルパーが、お掃除のお手伝いをすることが出来るのです！

原則はお一人暮らしの方ですが、やむを得ない事情があれば、ご家族同居でも要相談で行える場合もあります！ ただし、お客様が日常生活に使用する部分に限るという制限があります。出来る事はお客様にお願いします。また、大掃除のようにタンスを動かしたり、模様替えをすることや、玄関の内側は出来ても外は出来ないなど(窓も同様)、制限があります。

それには理由があります。ヘルパーは、介護保険の下で働いています。介護保険は、国や県や市、皆さんの保険料で賄われています。同時に、“自立に向けた生活の支援を行う”という考えのもとで働いておりますので、ご理解いただきたいと思います。

※まずは、ヘルパーまたはケアマネージャーにご相談ください！



訪問介護ステーション

横井 清彦

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

デイサービスセンター柳都大橋

●トキめき新潟国体！

9月26日から、新潟県では2回目となる国体、第64回国民体育大会『トキめき新潟国体』が開催されています。これに続き、10月10日からは、第9回全国障害者スポーツ大会『トキめき新潟大会』が開催されます。実は、柳都大橋スタッフの中に、この『トキめき新潟大会』に出場する選手がいるんです！ 今回は、そんな柳都のスーパーアスリートスタッフをご紹介します。

個人競技・卓球に出場する、**高橋直緒(たかはし なお)**さんです。



いつも元気な挨拶で周りを明るくしてくれる高橋さんは、中学生の頃から卓球を本格的に始めて、今では卓球歴11年。数々の大会で入賞を果たすほどの腕前です。

好きな事は、テレビを観ること。好きな食べ物は、お肉だそうです。

高橋さんは、8月22日、大会に先立って行われた「大会旗・炬火リレー」の走者も務めました。

インタビューの最後に、大会への意気込みコメントをお願いしますと……。

「三位入賞を目指して頑張ります！」

どうして三位なのかと尋ねたら……。

「一位と二位のメダルは貰ったことがあるけど、三位のメダルはもらった事がないんです」

と、周りのスタッフを笑わせてくれました。職場では、何事においても全力な高橋さん。ひとたび大会が始まれば、勝負はもちろん全力です。三位と言わず、優勝を目指してください。スタッフ一同応援していますよ～！！

10月10日、8時40分から、オープニングプログラムがビックスワンで開始されます。

高橋さんの試合日程は、10月10日14時からと10月11日9時からで、会場はどちらも、新潟市江南区の亀田総合体育館となっています。

みなさんも、この機会にぜひとも、高橋さんの応援をよろしくお願いします！

デイサービスセンター柳都大橋

佐藤 弘康

電話 025-228-5010 FAX 025-228-3335

グループホーム三条

●夏の終わり

先日、「夏忘れ」をしました。
強い日差しながらも、風は秋風。

スイカ割りを行いました、なかなか割れません！
見かねた私も割ろうとしましたが、棒のほうで負けてしまいました。去年はよく割れたのにな……。

綿あめやかき氷を召し上がったり、ヨーヨー釣りをされたり、カラオケを歌われたり。



最後は一緒にキーボードに合わせて歌を歌ったりされて、お客様も、来客の皆様も、一緒に楽しんでいただけたようです。

ご協力いただいたご家族様、石上地区の皆様、ボランティアとしてお子様を連れてきてくれたスタッフの皆さん、その他来客の皆様。この場を借りてお礼申し上げます。

皆様、誠にありがとうございました。

来年も、より賑やかで、楽しい会になるように頑張ります。

グループホーム三条

難波 淳

電話 0256-36-5555 FAX 0256-36-5556

デイサービスセンター城北町

●城北夏祭り・2009

デイサービスセンター城北町では、8月の新発田まつりの時期に合わせ、「城北夏祭り」を行いました。

「ちょうちん」の下、祭囃子をバックに、魚釣りゲーム・水ヨーヨー釣り・運試しくじ引き大会・たこ焼き・心太など、楽しいイベントが盛り沢山。



運試しくじ引き大会では、「いつも、くじ運が悪いんさね～」とおっしゃっていたお客様が、見事一等賞を引き当てられて、明るい笑顔を見せてくださいました。

魚釣りゲームでは、釣った紙の魚を景品に差し上げるわけにもいかず、ましてや生の魚をもらっても……。という事で、代わりに釣った魚の裏に書いてある点数の合計に応じて、数種類のおせんべいを景品と致しました。伊勢海老が高得点とはかぎらず、思わぬ魚に高得点がついたり、点数そっちのけでどうしても人魚を釣ろうとがんばられるお客様がいたりとお賑わい。

なぜか、青いビニールの海に河童が泳いでいたりして、城北ならではのちょっと変なお祭りでしたが……。ここ数年「新発田まつり」に代わり、「城北夏祭り」を楽しみにしてくださるお客様もいらっしゃるようです。

デイサービスセンター城北町

小泉 美咲

電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335



【木陰亭昔語り】 第7回 ～異人池～

総務部 経理財務課 齋藤 正明



(異人池の風景)

新潟市・新潟市観光協会

西大畑町の“どっぺり坂”周辺には、「異人池」という名前のついたマンションや商業ビルが、いくつもあります。今回はこの、「異人池」についてのお話です。

—それでは、木陰亭さんに語ってもらいましょう。—

「明治18年、“どっぺり坂”がまだ、砂丘の斜面でしかなかったころのことじゃ。その砂丘の麓に、カトリック教会が建った。その折り、教会脇の窪地に、洗濯用の井戸を掘ったんじゃな。ところが、その井戸が溢れた。砂丘に浸みた雨水が、湧き出したわけじゃ。一面は、たちまち大きな池となった。

水の面には教会の影が落ち、池端には、飛砂を防ぐために植えられたポプラが風に揺れておった。その池のほとりを、外国人の神父やシスターが散策する様子は、まさに外国のような風景じゃった。やがて、誰からとも無くこの池は、「異人池」と呼ばれるようになったというわけじゃ。え？ その池が何で無くなったかって？ 池はな、自然に消えてしまったんじゃよ。湧き水が途絶えたんじゃな。第二次大戦が終わったころのことじゃった。「異人池」がそこに存在したのは、60年くらいの期間じゃった。」

デイサービスセンターさかえ

●さかえの夏祭り！

去る8月23日、デイサービスセンターさかえにて、夏祭りを開催いたしました。

昼食はバイキング形式でご用意し、お客様にお好きな料理を選んで召し上がっていただきました。厨房スタッフ特製の料理、おかわりをされるお客様も続出し、好評でした。

午後になると、職員はお揃いの浴衣に着替え、まずは職員手作りの御輿披露からスタート!!「ワッショイ! ワッショイ!」お客様も一緒になって大きな掛け声が飛び交いました。



その後、職員による出し物の披露! 今年は2チームに分かれ、どちらがより良かったか、面白かったか、お客様に投票していただきました。Aチームは厚化粧の3人組が「矢島美容室」のモノマネを披露。Bチームは二人羽織りで落ち武者と町娘の化粧を披露。若干怖がられましたが、お客様は大笑いしてくださいました。(ちなみに勝者はBチーム!)

ゲームコーナーでは、輪投げとヨーヨー釣りが大盛り上がり! 景品ゲットを目指して皆様真剣に参加されていました。出店コーナーには、美味しそうなポップ焼き・綿あめ・チョコバナナ・かき氷がならび、お祭りムードが漂っていました。笑いあり、感動ありの夏祭りでした!

デイサービスセンターさかえ 角田 タ子
電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

デイサービスセンター松浜

●松浜の夏祭り

8月17～19日、夏祭りが行なわれました♪
センター内には、カラフルなちょうちんや紅白の幕などを飾り、お祭りムード全開です!!

屋台は、ポップ焼き、わたあめ、カキ氷の3種類☆



お客様に食券をお配りし、夏祭りの始まりです。「わたあめ、くんねろっか〜」「ポップ焼き、食べてみてわ」などと、とても楽しそうで、興味津々な声がたくさん聞かれました。カキ氷を召し上がり、「頭がキンキンするわ」とおっしゃっているお客様もいらっしゃいました。

お客様のお腹がいっぱいになったところで、この夏祭り最大の催し物の始まりです!!

それは、職員によるフラダンス♪♪

「アロハ〜♪」の掛け声とともに、いつもとはガラッと雰囲気を変えた職員が登場☆ カツラを被ったり、アロハシャツを着た職員の姿に、皆様とても驚かれています様子でした。なかでも、金髪のカツラに口紅を塗ったセンター長の女装には、皆様目が釘付けに!! お腹を抱えて笑っておられました(^-^)

フラダンスの後は、お客様も交えて、松浜の盆踊りや新潟甚句を踊り、最高に盛り上がりました☆

3日間の夏祭りは終始笑顔が絶えず、お客様も職員も、とても楽しめました♪♪



デイサービスセンター松浜

大久保 優

電話 025-255-7701 FAX 025-255-7705

デイサービスセンター坂井東

●坂井東の夏祭り



8月9日～11日は、坂井東の夏祭りが行われました。

かき氷や綿あめ、蒸しパンやタコ焼きを、お客様や、職員の子供さんが作って下さいました。

お祭りの内容も、スイカ割りや金魚すくい、風船釣りや、縁日風にしました。実習生や、見学にいらしていた他事業者の方にも参加していただきました。

中でも、スイカ割りが一番盛り上がりました。お客様も職員も、「右!! もうちょっと左!!」などの声援を浴びながら、スイ

カ目掛けて一生懸命取り組んでいました。

最後は、“はあとふるあたご”が今年初めて新潟祭りに参加したこともあり、新潟甚句に!!

始めは「踊れないわよ〜」と遠慮していらしたお客様も、輪に入ると、自然と手足が踊りはじめました。

「懐かしいわねえ〜」「あ〜楽しかったわ」

お客様と職員が、一つになることができました。

来年は、どんな夏祭りになるのか……。

今から楽しみです。



デイサービスセンター坂井東

本間 葉月

電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンター横越

●☆夏の終わりに☆



夏も終わろうとする8月28日、29日、恒例の納涼祭を行いました。

飲食コーナーでは、カキ氷、わたあめ、お好み焼きを、ゲームコーナーでは、水ヨーヨー、ホッケーゲームの他、ジャンケン

マンが登場してのジャンケンゲームを楽しみました。



職員の踊りやマジックの出し物では、笑いと驚き（?!）で、大盛り上がりでした。

今年の夏は、あまり暑くなかったように感じますが……。横

越の夏は、かなりの盛り上がりでしめくくったように思います。

来年の夏も楽しみましょう！！



デイサービスセンター横越

大久保 友恵

電話 025-383-2235 FAX 025-383-2236

グループホーム新津

●「みんな笑顔・笑顔」

今年も、元気な20名の学童たちがやってきました。

1.5キロ近い道のりを、先生と一緒に歩いて来ます。

近づいて来るワイワイガヤガヤの声に、「子供達の声がするよー！」と、待ちどおしさを隠しきれず、外を覗こうとするお客さまもいらっしゃいました。

「こんにちわー」の元気な声に、ドッとお顔がほころび



ます。

子供たちから、どんな昔の思いが蘇ったのでしょうか？

涙と笑いの1時間でした。

たくさんの元気を頂きました。

その数日後には、期日前投票にも参加しました。



グループホーム新津

渡邊 やよひ

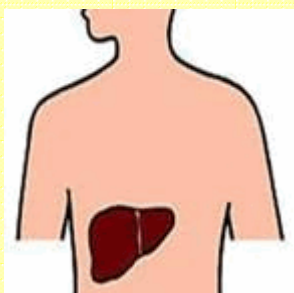
電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

波田野先生のコラム第4回

『脂肪肝について』

健康診断などで、脂肪肝と言われる人が増えています。

もともと肝臓はエネルギー源として脂肪を蓄えており、必要に応じて血液中に送っていますが、蓄える脂肪が肝臓の全重量の5%を超えると、脂肪肝と診断されます。ひどくなると、肝臓はちょうど「フォアグラ」のようになります。



肝細胞は、風船のように大きくなり、互いに圧迫しあい、肝細胞の間の血管に血流障害が起きて、肝細胞の機能が低下したり、肝細胞が壊死し、GPTが50~150程度まで上昇することもあります。自覚症状はほとんどないことが多く、腹部超音波検査で肝臓の脂肪が雪のように白く輝いて見えることで容易に診断されます。

脂肪肝の原因として、食べすぎ、アルコールの飲みすぎ、肥満など、生活習慣に問題があることがほとんどなので、これらの改善が治療の柱となります。脂肪肝は程度にもよりますが、生活改善により、3~6ヶ月で治る病気です。食生活の見直し、アルコールの減量、（日本酒1合か、ビール中びん1本まで）、運動療法（ウォーキングなどの有酸素運動）、減量（1~2週間かけて1kgを目標とする）を心がけましょう。

最近の話題として、耳慣れないですが、ナッシュ（NASH）という病名があります。

ナッシュはアルコールが原因でない脂肪肝のうち、肝炎が起こり10数年で肝硬変に至る、非アルコール性脂肪性肝炎の略語です。肥満の女性に多いといわれ、脂肪肝ともうひとつの要因、活性酸素やインスリン抵抗性が関係して発症すると考えられています。



医学の進歩により、さまざまな病態が明らかにされつつありますが、まずは身近な所から、脂肪肝の予防に努めてはいかがでしょうか。

職員紹介 第33回

デイサービスセンターさかえ 青木 広子

お食事に野菜を多く取り入れ、お客様の野菜不足を解消したい、私自身も野菜の知識を深めたい、との思いから、“野菜ソムリエ（ベジタブル&フルーツマイスター）”を取得しました。

近年よく耳にする、“野菜ソムリエ”とは……。

野菜の種類や特性、栄養や調理の仕方など、野菜の魅力を伝えることのできるスペシャリストです。

デイサービスセンターさかえでは、旬の野菜を使って、お客様に合ったお料理をお出ししています。

今回、“野菜ソムリエ”を取得し、野菜の持ついろいろな要素は、毎日の食事にとっても大切だと学びました。また、偏りがちになりやすい食事に、野菜の必要性を強く感じています。

まだまだ勉強中ですが、野菜の知識を生かし、毎日の食事から幸せを感じていただけるメニューをお出ししていきたいと思います。



簡単おいしい☆お手軽レシピ

☆抹茶かんのおしるこ風☆



秋風漂う今日この頃、
食べたくくなるような和風スイーツ、み～つけた！！

<材料>2人分

- 粉寒天……4g
- 棒寒天……1/2本
- 水……2と2/3カップ
- 抹茶、砂糖……各大さじ1
- 粒あん……30g

<作り方>

1. なべに水2カップと粉寒天2gを入れて中火にかけ、一煮立ちしたら弱火にし、まぜながら寒天を煮とく。
2. 抹茶と砂糖をよくまぜてから「1」に加え、完全にとけたら火からおろす。あら熱をとってバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
3. 棒寒天はたっぷりの水につけてもどし、しっかり水けをしぼって一口大にちぎる。
4. なべに粉寒天2gと水2/3カップを入れて中火にかけ、一煮立ちしたら弱火にし、まぜながら寒天を煮とかし、粒あんを加えてまぜる。
5. 「2」を一口大に切って器に盛り、「3」をのせ、あたたかい「4」をかける。

デイサービスセンター横越 山田 智美

～ご意見・ご感想をお寄せ下さい。～

<連絡先>はあとふるあたご 新潟市中央区新島町通三ノ町 2284 番地 電話 025-228-5000 FAX025-228-4000
<編集委員>南 洋子/中山 卓/荒木 幸子/横井 清彦/岡田 健/齋藤 正明/富樫 亜希子