



9月8日 虫野にて… 介護教室を 開催しました！



『食欲の秋』

『さつま芋ご飯』

◇材料（4人分）

- ・お米 2合
※もち米をいれるとモチモチに♪
- ・さつま芋 80グラム～100グラム
- ・酒、塩 適量（好みで量を調整）
- ・ごま塩 少々
- ・紅ショウガ 少々



◇作り方

お米を研ぐ。
さつま芋はさいの目に切り、水にさらしておく
※皮付きだと色合いが良い
お米は普段の水加減にし、そこにさつま芋、酒、塩を入れ炊飯する
盛り付けたら、ごま塩、紅ショウガをちらして完成♪

『ずいきの酢の物』

◇材料（4人分）

- ・ずいき 300グラム
- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・針ショウガ 少々



◇作り方

ずいきは皮をむき、4～5センチに切る
鍋に湯を沸かし、酢を少々入れ、ずいきを茹でる
茹であがったら、ザルにあげ、水気を切り
熱いうちに合せ酢を和え冷ます
冷めたら完成☆

伊米ヶ崎デイサービスセンター便り 秋号

令和1年11月発行

デイサービスからのお願い

月になり、朝晩の冷えに加え、日中も肌寒くなってきました。ご利用の皆様も気温に合わせ、着物の枚数等を、調整してこられていきます。

職員も気をつけておりますが、衣類の間違いがなく、改め、肌着、上着等への記名をよろしくお願い致します。

また、着替えたものを入れるビニール袋が不足しています。ビニール袋の持参、可能であれば、不要なビニール袋のご寄附をいただけると大変助かります。ご協力よろしくお願い致します。

散髪代金の変更について

0月の消費税増税に伴い散髪料金に変更がありました。

散髪	+	顔そりあり	3000円
散髪	+	顔そりなし	2500円

となります。

散髪の希望がありましたら、顔そりの有無も併せてお知らせください。よろしくお願い致します。

『芸術の秋』

