

おあしす通信

9月号

〒イ錦町作品

〒イ本宿作品

楽しかった！夏祭り

8月はおあしすの夏祭りを開催しました。
お昼はバイキングと手作りの焼きそばに皆で挑戦！
ヨーヨー釣りに綿菓子づくり、スイカ割り、かき氷！



お一人おひと得意な役目で力を発揮されました。

かき氷も自分の好みで作るから格別に美味しい！

スイカ割りに綿菓子づくり、ヨーヨー釣り！
童心に帰って心身ともにリフレッシュ！



綿菓子なんて作るの初めて！

ヨーヨー釣りなんて何十年ぶりかしら～

9月の各種教室、クラブ活動の予定

- 9/8 平塚市庁舎見学
- 9/11 コーラスボランティア
- 9/15 三味線ボランティア
- 9/19 ハーモニカボランティア
- 9/24 詩吟教室
- 9/25 生け花教室



〒イ錦町作品

〒イサービスおあしす
0463-21-0362



〒イサービスおあしす本宿
0463-37-4063

〒イ本宿作品

ホームページリニューアルしました！
<http://www.heartwill.co.jp>

送迎付きの「参加型見学」随時受付中！

在宅介護支援 おあしす総合相談センター



街なかでの歩行訓練

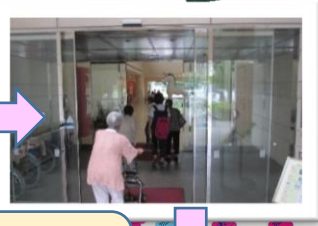
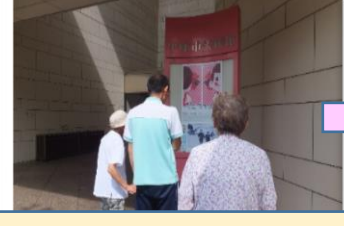
「歩こうクラブ」を実施しました！

平塚美術館

「ペコちゃん展」に行ってきました♪

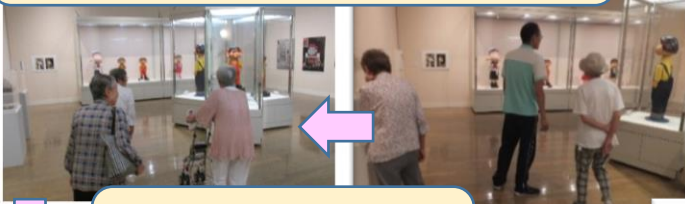


スタート



さあ、駐車場に到着！
段差に注意して、入り口まで歩きましょう！

美術館入り口！
しっかり確認して、目指すはペコちゃん展！



歩きなれない美術館の中
でも安全に見学します～。



孫に買っていったら喜ぶかしら～♪



バリアフリーでも、バリアアリー
でも、安心して見学できました



楽しくて、あっという間だったけれど、結構歩きました！

管理栄養士が答えます！



テイ錦町作品



テイ錦町作品



テイ錦町作品

食に関するQ&A

Q. 主人が高血圧の為、塩分を控えるように言われ、そのように調理をすると「味が無い」と言われ、残してしまいます。塩分を控えて美味しく作るにはどうしたらいいのでしょうか？
(市内在住 A子さん)

A. お答えします。減塩食を作る時は、味にメリハリを付ける事が大切です。普通の味付けのもの、塩分無しのを組み合わせる事です。全部を薄味にしないことがコツです。日本料理はだしを利かせると減塩でも美味しく食べられます。昆布、かつお節で濃い目にだしを作って使用すると効果的です。

その他、カレー粉、唐辛子、こしょう、わさび、生姜、ゆず、しそ、みょうが、ごまなどで香りをつける。また、焼き目をつける、油で揚げる、炒める事で風味が増します。

※減塩食を作るときは主治医から指示された一日の塩分量の1/3を1食に使うように目標を立てましょう。加工食品、調味料の塩分を知って上手に減塩しましょう。是非お試し下さい！

