



『コップつかみ』

左右6個ずつ並べた紙コップをマジックハンドで掴むシンプルなゲームです。このゲームは握力を使い、普段使わないので良い運動になったのではないのでしょうか。



『お手玉投げ』

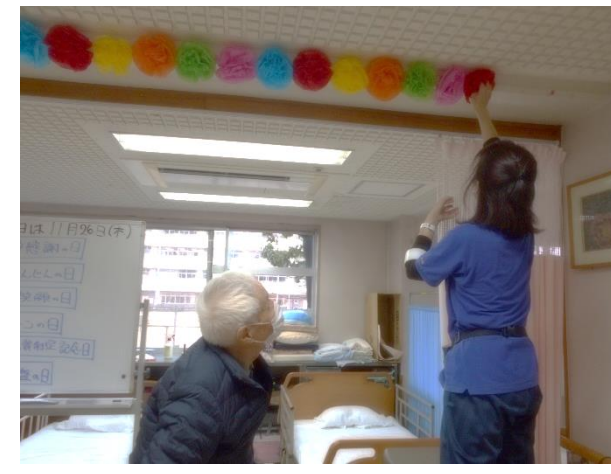
これもお手玉を投げて点数を競うシンプルなゲームです。ゲームによって、投げるという重要な動作が含まれています。楽しみながら身体を動かしています。



季節の行事・日常の様子



入浴の待ち時間で、クリスマス飾りとして使う輪っかを作っています。



作った飾りは、クリスマス会までにデイ内の装飾としてきれいに飾っていきます。

山本栄養士より

『肉や魚を柔らかくし食材の甘みや旨みを作り出す「塩麴」で食べやすく』

肉や魚は焼くと固くなってしまいます。そんな時に「塩麴焼き」魚や肉にぬり、揉み込んで1時間ほど冷蔵庫で寝かせます。下味もいりません。麴自体が持つ甘み、旨み、麴菌が分泌した酵素の作用で、他の食材から甘みや旨みも作り出します。たんぱく質を分解して肉や魚を柔らかく、臭みも消したりする効果もあり、整腸作用などがある乳酸菌も豊富。下ごしらえや味付けにと、幅広く使えるのが特徴です。朝光苑でも「魚の塩麴焼き」など献立にも使用しています。最後にとろみのついたあんをさっとかけるとのみ込みもしやすくなります。(スーパーなどで手軽に購入できます)  
 例) 魚切り身 2切 塩麴 大3 少し時間をおいて、焼くだけです。



季節行事



『さんま焼き』

今年度初の行事である『さんま焼き』を行いました。午前中に焼き芋を試食し、昼食で炭火焼さんまを主菜にしています。普段は食事量の少ない方も、さんまは「美味しい、美味しい」と召し上がっています。

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
※	※	1	2	3	4	5	
		サイコロビンゴ					
6	7	8	9	10	11	12	
お休み	サンタを探せ						
13	14	15	16	17	18	19	
お休み	年末お楽しみ会						
20	21	22	23	24	25	26	
お休み	カレンダー作り						
27	28	29	30	31			
お休み	サイコロ ビンゴ	年末年始のお休み12/29 ~ 1/3					

お知らせ

朝霞地区福祉会 正規職員募集『看護師 保育士』 令和3年4月新規学卒者も募集中!  
 法人内の各施設におきましてもパート職員も募集しております。  
 法人HP : <http://www.a-fukushikai.org>