

厨房だより **Special** 待ちました！みんなの**アイドル**、**お好み焼き**を



お好み焼き

「今夜は外食。何が食べたい？」その問いに貴方はどう答えますか？なにになに？寿司、ピフテキ、焼肉…ちょっと待てよ、時々無性に欲しくなる、関西人の魂。それは“OKONOMI-YAKI” でしょ！？

うおずみでも、過去ユニットへ持ち込んだことがありました。日(木)のランチは場。生地の上にキャなどの具をのせて焼く間に食欲をそそる



には鉄板を各みんなで焼いても、2月21日(木)のランチは皿盛りで登ベツや豚肉など西風です。そこ

のソース、青ネーズでド

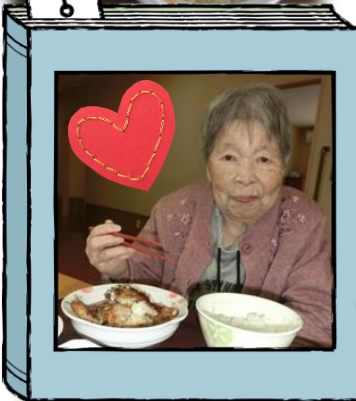


オリバーのり、マヨメ！皆様が

が待望していた憧れの「ジャパニーズ・ピッツァ」の出来上がり。表面は少しサクサク、中身はしっとりクリーミーに。「アツ、アツ！」お好み焼きをフーフーするのももどかしく慌てて口の中へ放り込むと火傷しますよ、ご主人。食べる前に一口大に箸で切って適温に冷ましてから召し上がれ。いくつにのの前ではピュアでいられ ますね。



しまし！



味 いてました！**如月**下旬、御厨神社にて**梅**を



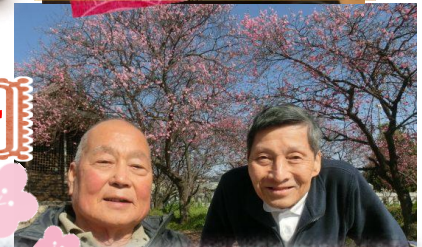
高貴 ♡



朝目覚めたら、窓は結露でビッシヨリ。まだまだ布団から出るには勇気が必要です。でも、外へ出るとしっかり春の訪れを感じることができます。例えば菜の花、花粉…そう、梅の花！

デイサービス☆お出かけ

もうすぐ春です



DSでは2月25(月)~27(水)の3日間、梅を求めて御厨神社へ出かけました。はじめの2日間はやや肌寒いながらも快晴！ご覧のようないいショットが撮れました。最終日は曇って冬の気候だったため早々に退散…それでも春の息吹を感じてきましたよ。



厨房だより いただきました！うめえ〜紀州梅入りささみフライを



うめえ〜！

食欲をそそる揚げ物！食用油の商取引が座に取り仕切られ、関所で通行課税された上、油の原料が生産量の少ない胡麻だったため広く普及していませんでした。しかし、戦国末期織田信長が推し進めた楽市・楽座により流通の障壁が取り除かれ、江戸時代初期、植物油の主流が高価な胡麻油から量産可能な菜種油に変わったことや、天ぷらの普及等に伴い、広く庶民にも食されるようになったといえます。そこへ紀州名物の梅！ソースなしでも「うめえ〜」。



めにゅう カミングスーン！

3/21 《春分の日スペシャル》
シークレット・メニュー

3月/日未定

《ご当地フェア・愛知県》 きしめん
3月/日未定 《旬の食材・わかめ》

4/3 《年に一度の！》 にぎり寿司

4/5(金)・8(月)・11(木)

《 デイサービス★花見弁当 》

デイサービス介護職員

- 生年月日 昭和 47(1972)年
1月31日 子年うまれ
- 出身地 大阪府高槻市
- 血液型 O型
- 経歴 前は就労継続支援事業所で仕事をしていました。
- 趣味 本屋と
雑貨屋さん巡り



数珠つなぎ

125



かんべ 神戸 桂

- 座右の銘 天上天下唯我独尊
- ひとこと 介護の仕事は初めてですが、利用者様の笑顔の素に少しでもなれたらと思います。
よろしくお願いします。



うおずみ 春夏秋冬 インフォメーション

●冬の間、ご面会に制限を設けたりボランティアの皆様にもお越しいただけなかったりと、何かとご協力いただきました。お陰様で、この冬はウィルスの蔓延などなく越せそうです(油断は禁物！インフル B はこれからですよ)。ありがとうございます。4月からは歌の行事やシネマなどを再開していく予定です。雪解けの喜びを分かち合いましょう！



▲ペン習字 (2/26)

梅見のアンコールショット(2/26)▲

◆ これからのうおずみ ◆

- 3月13日(水) 《 明石市長選挙不在者投票 》 13:30～(介教室)
- 20日(水) 《 日本理美容福祉協会 》 訪問理美容サービス
- 26日(火) 《 うおずみ大学／ペン習字講座 》 13:45～(地)
- 4月4日(木) 《 兵庫県議会選挙不在者投票 》 13:30～(介教室)
- 8日(月) 《 青葉台混声合唱団コンサート 》 13:45～(地)
- 3月末～4月初旬 《 観桜会 》 PM(青葉台公園へ)



35km 地点からが本当のマラソンだ〜わかっているつもりが、何度走っても思い知らされます。来るとわかってもバットにかすりもしない魔球のような感じでしょうか。さて、ランナー雑誌に興味深い記事がありました。人の体力は 35km あたりで限界が訪れるようになっている、その一線を越えるための科学的なスポーツだと。私の場合も、ご多分にもれず終盤になると何らかのトラブルが襲います。多くは太腿のこむら返り。そこで、姫路城マラソンの前々日におおずみの「ゴールドフィンガー」西後機能訓練指導員から入念なマッサージを受け(ありがとう！)、塩分不足にならぬよう前夜に濃厚醤油ラーメンを食べ臨むと、足はつらずに済みました。しかし、根性がないのか、35km すぎにやはり失速…目標タイムには及びませんでした。

でも、完走できた後の自己満足は格別！やめられません、これだけは。健康な体がある方なら、一生に一度は挑戦すべきだと思いますよ。押しつけかな？



編集後記