



【 おふくろの味がなぜ美味しいのか？】

下ゆでをするとスープに濁りがなくなり見た目が綺麗で、雑味のないまとまりのある仕上がりになります。しかし、下ゆでをしてあく抜きをし過ぎると、肉や野菜などが持つ旨味や栄養素、素材の風味も損なわれます。おふくろの味が美味しいのは「懐かしい味」「味噌や醤油、昆布だし等のグルタミン酸の旨味」それだけではなく、下ゆでを省いて炊いた煮物や煮付けには、肉や野菜本来の味や香りがしっかりと残り、旨味が凝縮しているからです。



寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、冬眠状態からの再生を促す「気付け薬」です。体の新陳代謝を盛んにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 4月下旬から5月が旬のアラスカ豆 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

全国的に生産量も少なく、岡山県以外の地域では知名度も低いアラスカ豆は、グリーンピースの品種のひとつで、食物繊維の量は野菜の中ではトップレベルです。

食物繊維は、便秘の予防や改善に役立つことが有名ですが、胃の内部で水分を吸収して膨らむため満腹感を得られるので食べ過ぎを防ぎ、ダイエットにも一役買ってくれます。

岡山でこの季節のごちそアラスカご飯は、お米と塩を一緒に入れて炊くだけの手軽さです。大粒で甘みが強く、皮も柔らかくて口に残らないアラスカ豆は、グリーンピース嫌いな方にもきっと喜んでいただけると思います。

多聞荘でも献立にアラスカご飯を予定していますので、お楽しみに！

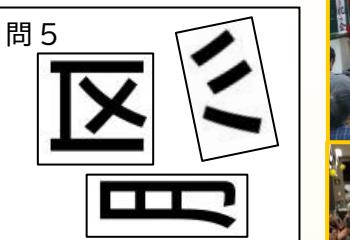
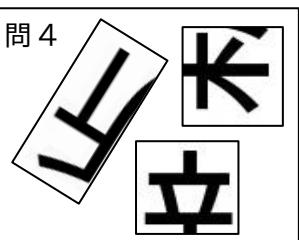
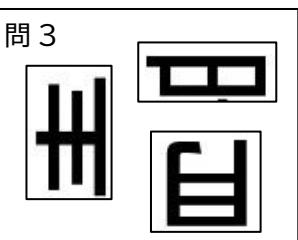
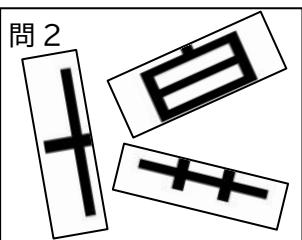
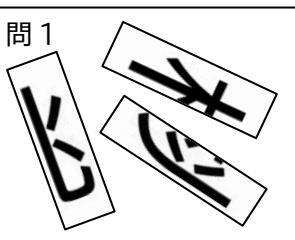


3月3日はジグソーパズルの日

「3」を裏表で組み合わせるとジグソーパズルのピースの形に見える事から多くの人にジグソーパズルに親しんでもらうことを目的としてジグソーパズルメーカー会により制定されました。

漢字ジグソー問題

漢字1字が3分割されています。ジグソーパズルを解く要領で組み合わせてもとの漢字を当ててください。



てんせつかい 検索



社会福祉法人 天摂会

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873

岡山市東区瀬戸町坂根 792-14

TEL (086) 953 - 0011 FAX (086) 953 - 0012

□ 特別養護老人ホーム多聞荘

□ 多聞荘ショートステイセンター

□ ケアハウスたもん荘

ハートフル多聞 山陽 〒709-0827

赤磐市山陽 1丁目6番3号

TEL (086) 958 - 5511 FAX (086) 958 - 5512

□ 山陽多聞荘デイサービスセンター

ハートフル多聞 〒 709-0861

岡山市東区瀬戸町瀬戸 33

TEL (086) 952 - 5200 FAX (086) 952 - 5203

□ サービス付き高齢者向け住宅

□ ハートフル多聞キッズルーム

□ 訪問介護 〒 709-0861

ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒 709-0861

岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1

TEL (086) 952 - 2288 FAX (086) 952 - 5515

□ ハートフル多聞相談支援事業所

〒 709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952 - 5020 FAX (086) 952 - 0058

□ ハートフル多聞相談支援事業所

〒 709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230 - 2250

ハートフル多聞 備前 〒 705-0025

備前市鶴海 2401

TEL (0869) 65 - 8975 FAX (0869) 65 - 8234

□ 特別養護老人ホーム備前多聞荘

□ 盲養護老人ホーム備前多聞荘

月刊たーくんはデイサービスご利用者様が三つ折りにしてくれています。

2021年3月号

社会福祉法人 天摂会



月刊

たーくん



一年間の
思い出
春



夏



秋



冬



この一年間は、小さな小さなウイルスによって、私達のライフスタイルや価値観は大きな変化を余儀なくされました。外出自粛、ソーシャルディスタンスなど新しい生活様式により、皆様には窮屈な思い、ご不便をおかけした事だと思いますが、ご協力ありがとうございました。

これからも皆様に喜んでいただけるよう、職員一同頑張ってまいります。

特別養護老人ホーム多聞荘



1月よりショートステイでご利用いただく居室の、プライバシー保護の充実を図ることを目的に、改修工を行っておりました。今までのカーテンを取り外し、新たに建具で間仕切りを設置する工事です。2月下旬に工事が完了し、個人の尊厳を守り出来るだけ家庭に近い雰囲気で生活ができるようになりました。(^^)/工事期間中、施設ご利用の皆様には一時的なお部屋の移動や作業音等で大変ご迷惑をおかけいたしました。

ご協力ありがとうございました。

盲養護老人ホーム備前多聞荘

今年は124年ぶりに2月2日が節分の日でしたが、例年通りの2月3日に豆まきを行いました。鬼とおかめが登場し、鬼のパンツを皆さんと歌いながら踊り、その後豆まきをして鬼退治をしました。外では備前多聞荘の畑で取れたさつまいもを焼き、皆さんで甘酒・節分豆・焼き芋を美味しく食べました。



特別養護老人ホーム備前多聞荘

豆まきをしました。魔物に扮した職員が登場すると「わー」「キャー」と声が上がり、泣き出す方や笑いが止まらなくなる方など様々。

暴れる魔物に向かって「鬼はそと・福はうち」と豆を投げつける利用者様。最後は魔物が退散し、めでたく備前多聞荘にも福が訪れました。

豆まきのあとは、お楽しみのおやつタイム！

花より団子の利用者様の反応に、やや悔しい気持ちが沸き上がってきた司会者でした。

次はより楽しめるイベントを執り行うぞ！と身も引き締まる一日でした。



ハートフル多聞

ハートフルカフェで、皆さんと美味しいパフェを作りました。

お好みの材料に、生クリームとチョコをたっぷりトッピングして完成！

美味しい甘~いパフェでハッピーバレンタインデーとなりました。



山陽多聞荘デイサービスセンター

今年は、利用者様に鬼のお面を作って頂き、個性豊かな鬼たちが出現しました。鬼は～外！福は～内！皆様が健康で幸せに過ごせますように。



ケアハウスたもん荘

体操後のレクの様子です。丸めた新聞紙を相手の陣地に多く入れたチームが勝ちです。

皆さん練習時からやる気満々！足で蹴るのは難しいと言われながらも大盛り上がりでした。



多聞荘デイサービスセンター

自立支援の為、レクリエーションの準備やポットの片付け、裁縫など、利用者様にお手伝いをいただいております。皆さんご自分の「役割り」に責任を持って取り組まれています。2月の節分では鬼退治ゲームをしました。

