

いぶきだより

令和5年
12月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

いぶきにはリハビリや自主トレーニングで使用する器具が揃っています！



筋力を鍛えるためのマシンや自転車、段差を歩く練習の為の階段や平行棒などがあります。個別リハビリ以外の時間でも、多くの方が自主トレーニングとして使用しています。

いぶきでは避難訓練を実施しています！



「調理場で火災が起きた」という想定のもと、ご利用者様全員に防災頭巾をかぶっていただき玄関外まで避難しました。皆様スムーズに行動して、短い時間で避難が完了しました。もしもの事態に備えておくことの大切さを実感しています。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

いぶきだより

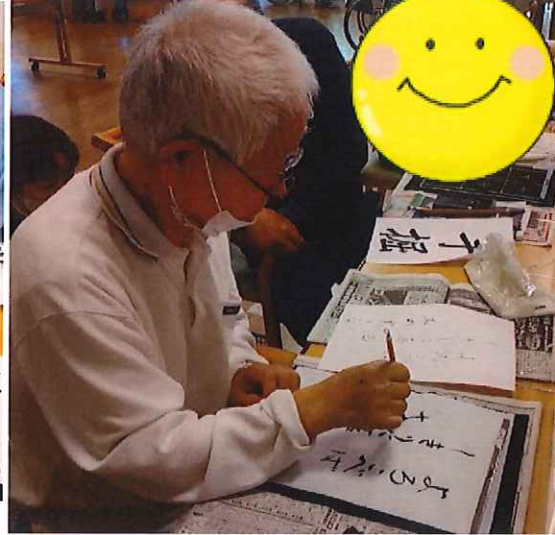
令和5年
11月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

レクリエーションの時間に、書道を実施しています！



書道は火曜日と水曜日の午後に実施しています。以前はボランティアの書道の先生に来ていただいていたのですが、今はお手本を見ながら皆さまスラスラと書かれています。

筆や半紙、墨などは全て用意しておりますので、必要な物は特にありません。

どなたでも参加できますので、興味がある方はぜひ職員までお声掛けください。



いぶきだより

令和5年
10月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

以前来られた津軽三味線サークルの方々がまた来てくださいました！



令和5年3月21日(火)に一度来てくださり、大好評だった津軽三味線演奏会を9月23日(土)に再度開催しました。普段なかなか聴く機会がない津軽三味線の音色に、ご利用者も職員も思わず聴き入ってしまいました。音楽は良いですね。みなさまは楽器を演奏していたことはありますか？

いぶきではフラワーアレンジメントを実施しています！



毎月1回、ボランティアでお花の先生が来てくださいます。ご自分でお花を活けてお持ち帰りいただけます。みなさまのご参加をお待ちしています。



四谷郵便局・分梅郵便局・国立郵便局にいぶきのチラシをおかせていただいています。お知り合いの方など、いぶきに关心をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ職員までお知らせください。

いぶきだより

令和5年
9月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

いぶきのテラス側の窓にはいつもきれいなお花が咲いています。



桜や梅、紫陽花など、季節ごとにお花はかわります。

今はひまわりがたくさん咲いています。紙を切ったりちぎったり、折ったり貼ったり職員と一緒にみんなで作っています。

指先をつかうので、楽しくリハビリができます。

ボランティアさんが来て二胡の演奏会をおこないました！



「夏の思い出」や「カントリーロード」など、多くの方が知っている曲を中心に10曲を演奏してくださいました。ラストは「知床旅情」と「ふるさと」をみんなで一緒に歌いました。

アンコールにも快く応えてくださり、とても楽しいひとときでした。

9月には以前来ていただき好評だった津軽三味線のボランティアさんが来てくださる予定です。

どうぞお楽しみに！

いぶきだより

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900 FAX:042-369-8917

今月の料理クラブは豆腐入りサーターアンダギーを作りました！



外はサクサク
中はふわふわ
とってもおいしく
できました！



< 材料(15個分) >

- ・木綿豆腐 150g
- ・砂糖 70g
- ・ホットケーキミックス 240g
- ・揚げ油 適量

< 作り方 >

- ①豆腐と砂糖を泡だて器でこまかくなるまで混ぜる
- ②ホットケーキミックスを入れ、ヘラで粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる
- ③150℃の揚げ油を準備する
- ④手に油をなじませて丸めて、きつね色になるまで揚げる

< ポイント >

- ※揚げる時は何度も返さない事。自動で回転してくれることもあります
- ※揚がったら、キッチンペーパーで包むと油を吸い取ってくれます



作り方を知りたい！
という声にお応えして
レシピを公表します！

いぶきだより

令和5年
7月号

東京都府中市日新町5-53-1

TEL:042-369-8900

FAX:042-369-8917

「紫陽花を見ながら新茶を飲む会」を実施しました！



新茶の良い香りに包まれながら、紫陽花観賞を行いました。いつもはお茶をあまり飲まない方からも「おかわり〜！」の声が多くきかれました。いぶきのテラスでは桜、薔薇、紫陽花、もみじなど四季折々の花々が楽しめます。



料理クラブでしゅうまいを作りました！



できたてアツアツ！ペロリ完食です！