

## さつきの里 料理教室

### ☆スイートポテトケーキ☆



#### 分量(6個分)

- さつまいも 約400g
- たまご 2個
- 牛乳 100cc
- ホットケーキミックス 100g
- バター 50g
- 砂糖 50g

#### 作り方

- ① さつまいもは蒸して皮を剥ぎ潰す。
- ② ①に たまご → 牛乳 → 溶かしバター → ホットケーキミックス → 砂糖の順で加え、その都度しっかり混ぜ合わせる。
- ③ ②をカップへ6等分に分け入れる。180度に余熱したオーブンで35～40分焼く。



### 医務室より

#### 目の下のくまの原因と解消術

目の下のくまが気になったことはありませんか？年を感じる肌の症状ランキングでは7位に目の下のくまが挙げられました。目の下のくまは特に疲れている時などに気になるものでも本当の原因って何だと思いませんか？

その原因は目の周辺の血行不良です。目のまわりの肌は特にその皮が薄いために、血行が悪くなると黒ずんで見えてしまうのです。

ではこの目の周辺にたまった血液の流れを良くするにはどうしたらいいのでしょうか？

まず大切なのは十分な睡眠をとること。睡眠不足だと目の周りの血行も悪くなりますから、睡眠には注意します。

目の血行をよくするためには蒸しタオルを目に当ててあげることも効果的。その際軽くマッサージしてあげるのも良いようです。



# さつきだより

第22号  
2017年春



平日は、周南緑地公園周辺の草刈り、草取りの作業を行っています。

### さつきの里へのアクセスは...



#### 【JR】

- 柳ヶ浜駅下車...1.5km (徒歩 20分)
- 徳山駅下車...3.5km

#### 【防長バス】

- 徳山駅より  
緑ヶ丘循環...「五月町」で下車  
下松 久保方面行...「横浜」で下車

#### 【タクシー】

- 柳ヶ浜駅より...4分
- 徳山駅より...10分

#### 【自家用車】

- 山陽自動車道  
徳山東インター下車後、国道2号線で5分

### § 入所のご案内 §

身体上、または精神上著しい障害があるため、独立して生活を送ることが困難で、生活保護を必要としている方が入所できます。  
入所を希望される方は、最寄りの福祉事務所へご相談下さい。

〒745-0811 山口県周南市五月町12-2  
TEL:(0834)21-3641 FAX:(0834)32-3494  
E-mail:satsuki-no-sato@swan.ocn.ne.jp  
URL:http://www.hukusikumiai.com/

### さつきの里では

- 体験学習の受け入れ
- イベント用品の貸し出し
- 生活全般に関する相談

を受け付けています。  
お気軽にお電話下さい。



# さつきの里 年間NEWS



## 新春演芸大会

劇やダンス、ギター演奏、歌など  
色々な出しもので楽しめました。  
劇は「さるかに合戦」です。



## 交流餅つき大会

地域の子供会とお餅をついて交流  
をしました。つきたてのお餅で  
ぜんざいを食べて温まりました。



## さつき祭 納涼会

6月さつき祭、8月納涼会を開催  
しています。やしそば、山賊焼き、  
飲物などの販売をしました。  
ぜひ遊びに来て下さい。



## そば打ち体験

清会のボランティアで色々な体験  
をさせてもらっています。今回は  
そば打ち。自分たちで打ったそば、  
コシがあって、おいしかったです。



## バーベキュー

春の陽気でバーベキュー。  
準備もみんなで行いました。  
お腹をすかして食べるバーベキュー  
はたまりません。



## そうめん流し

流れるそうめんて舌つつみ。



## ラーメン屋台

さつきの里で華蓮亭さんのラーメン  
を食べました。屋台の雰囲気  
で格別。



## 料理教室

みんなで食べる色々なおやつを  
作っています。写真は桜もちを作  
っているところです。



## ミュージックキャラバン

生バンド演奏で、うっとり



## 交流グランドゴルフ大会

養護老人ホーム（きさんの里）と  
の交流グランドゴルフ大会。練習  
の成果を発揮してプレーしました。



## 小グループ行事

下松健康パーク、カラオケ、グラ  
ンドゴルフ、ボーリングなど。  
少人数での外出をしています。



## 一泊旅行

今年は松山へ行ってきました。松  
山城、道後温泉、一六タルト作り  
など体験しました。天気もよく  
楽しいバス旅行でした。



## 日帰り旅行

秋バス旅行。笑顔の後ろに小さ  
く見えるのが反射炉です。  
見えますか？

