

さつきだより

さつきの里 料理教室

☆もちもちどら焼き☆

分量(6個分)

- ホットケーキミックス 200g
- たまご 2個
- 白玉粉 40g
- サトウキビ糖 60g
- 水 80cc
- つぶあん またはこしあん 250g



作り方

- ① 白玉粉をボールに入れ、水を入れたら軽く混ぜる。
- ② 砂糖、卵、HMを入れ、だまがない様になり混ぜる。
- ③ 滑らかに混ぜたら、冷蔵庫で10分寝かす。
- ④ 休ませておいた生地を弱火で油をひかないフライパンに直径6センチ程の円に流しプツプツしてきたらひっくり返す。
- ⑤ 完全に冷めてから、片方にあんを乗せ、2枚をあわせる。



医務室より

「いびきがひどい」

- “いびき”は睡眠中に上気道(鼻から咽喉までの空気の通り道)から出る呼吸雑音のことです。必要のないいびきは、普段かかないのに疲れたときや飲酒したときだけにかくいびき、睡眠を妨げない程度の静かないびき、グーグー、ガーガーといった規則的なリズムで、本人の自覚症状がまったくないいびき、入眠時だけのいびきなどです。
- 注意が必要ないびきは、常習的な大きないびき、奇異な音のいびき、いびきをかいていなかった人が突然かきはじめた大きないびき、音質が今までと大きく変わったいびき、往復いびき、そして、呼吸が一時的に止まるいびき(睡眠時無呼吸症候群)などです。
- 睡眠中に長時間呼吸が停止すると、血液中の二酸化炭素が増加し、交感神経が活性化されます。このような状態が続くと高血圧が発症します。強引な努力呼吸をするようになると、心臓内に大きな圧力変化が起こりやすく長期間放置されますと、脳梗塞の原因にもなる心房細動が発生しやすくなります。
- 注意が必要ないびきをする人は、一度、耳鼻咽喉科か内科を受診してみてください。

さつきの里へのアクセスは...



【JR】

- 榑ヶ浜駅下車...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】

- 榑ヶ浜駅より...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。



南側の前庭から見たさつきの里です。前庭ではランドゴルフをしたり、お花見やバーベキュー、ウォーキング等を行っています。



さつきの里 年間NEWS

新春演芸大会

歌やダンス、劇など、いろんな出し物で盛り上がりました。



さつき祭&納涼会

6月にさつき祭、8月に納涼会を開催しています。



徳山動物園で
ヤギと一緒に
ハイチーズ!



屋外作業

周南緑地公園周辺の除草作業や農園での畑作業を行っています。



バラの
アーチ



白いスズメが
あどばに
きました

ヨイヨー
ヨイヨー



うどん作り

清会のボランティアで、今回はうどん作りをご指導いただきました。美味でした。



交流もちつき大会

だいがらやうすを使って、地域の子供会の皆さんともちをつきました。

交流グラウンド ゴルフ大会

きさんの里との交流大会です。日頃の練習成果を発揮しました。



しっかり踏んで
コシを出します



ミュージックキャラバン

生バンド演奏での歌は格別です。

ラーメン屋台

今年も華蓮亭さんのラーメンをいただきました。



そうめん流し



消防総合訓練



一泊旅行

今年は福岡県のマリンワールドや博物館、門司港レトロへ行きました。



日帰り旅行

山口の瑠璃光寺へ。天気も紅葉もバツグンでした。