

# ここから元気通信 5月号



ここから阿品

お花見イベント



春らんまん！街にも山にも、あちらこちらで桜の花が咲き誇っていた4月は、ここから阿品になんと「お花見街道」が登場しました。利用者の皆様に桜の花を手作りしていただき、職員が送迎ルートなどの身近な場所で撮影した桜の写真にその花々を添えて、いつものウォーキングコースに飾りました。見慣れた場所に咲く桜をながめ、「今年もきれいに咲いたね〜。」「あら、この場所知っとるよ！」などなど、歩きながらおしゃべりの花も満開に、お花見気分を味わっていただきました。

(※作業場面は3月下旬撮影、消毒・換気等には細心の注意を払っております。)



# おうちdeかんたん料理



“缶詰・乾物”を使った常備菜をご紹介します  
買い置きできるから嬉しい♪材料さえあれば  
食べたい時に食べたい分だけ作ることができます

## ☆豆とひじきのわさびタレ

【1人分-エネルギー：56kcal、食塩相当量：0.9g】



材 料	分量（4人分）
ミックスビーンズ	70g
ひじき(乾)	15g
★しょうゆ	大さじ1
★酢	小さじ1+1/2
★わさび(チューブ)	小さじ1/3
★オリーブ油	小さじ2

### ～作り方～

- ①ひじきを水戻しして絞っておく。
- ②調味料（★）を合わせておく。
- ③全ての材料を混ぜ合わせる。

## 文芸欄



鶯の囀り今朝はわが庭に  
阿品 澄音

茶うす山むくむくむくと新芽ふく  
己斐 長尾照子

ブランコを立ち漕ぐ男勝りかな  
阿品 永野昌人

老木の幹に一輪桜咲く  
己斐 片岡裕恵

終息の声が見きたいニュースかな  
安東 向田千年

目の前に浮かぶ白舟なみかぶる  
阿品 福永和江