

ペリデ長田新聞

2010年 12月号

PELIDE

師走

早いもので、今年も年末を迎えました。今月号は、皆様と出掛けた年末の外出の様子をご紹介します。



少し早いですが、年越しそばをソビスケに食べに出掛けました。



ちゃんまげのカツラをかぶっておそばを食べると料金が割引になるそうです。



デイサービスは、一年で最も賑わいをみせる焼津さかなセンターへ 買物に出掛けました。



皆様、店内の活気ももたって、買物を楽しんでいらっしゃいました。



陶芸教室



粘土をこねて作る手びねり方式で気軽に作陶体験ができる陶芸教室を開催しました。



粘土をこねる作業は、何歳になっても楽しい事ですよ？ 皆様が作った作品は、どれも焼き上がりを楽しみな、ステキな器に仕上がりました。



講師プロフィール

杉村参郎先生

奥様とともに、複数の福祉施設にて陶芸指導をされています。本格的な窯が焼津にあり、その窯で焼いた作品は「焼津焼」と呼ばれています。

旬な食材 豆知識

ネギ この時期体を温め、風邪対策に活躍する食材がネギです。発汗作用を促すので、風邪の初期症状を緩和し、抗菌作用や殺菌作用での痛みも和らげます

効能

★ネギの薬効成分である硫化アリルは、食べることで神経を刺激して、消化液の分泌を盛んにし、食欲を増進します

★血行を促進し、冷えや神経痛、月経痛、関節痛などの痛みの緩和にも活躍

★他にも鎮静効果がありストレスを和らげ、安眠を誘うといわれています

イベント案内

新年会

1月8日(土)



ロンダ

初詣

1月4日～ 護国神社



デイ

初詣

1月17日～

護国神社



ロング外出ツアー 日本平動物園

猛獣館299

水にも寒さにも強い密林の王
アムールトラ



レッサーパンダ

竹が主食 木登り上手なヒマラヤの珍獣

いくつになっても
楽しい動物園！



水中を飛び、魚を捕えるハンター
フンボルトペンギン



ホッキョクグマ
ロッキー (♂)
陸上最大の肉食獣は
氷上の王者 体重266kg



ふわふわ
ですね。

陸上最大の肉食獣は
氷上の王者

のんびりとした空気の中で、
沢山の動物を見てきました。

ふれあい動物園では
来年の干支のうさぎ・
ひよこなどを見て触れ
合ってきました。



可愛いわね。



園内のレストランで
思い思いのお食事
を頂きました。



デイ外食ツアー

にぎりの
徳兵衛



毎回、大好評の
回転寿司です！



お食事の後には広野海岸公園まで足をのばしてみました。



駿河湾を眺め、
心地よい潮風を
感じてきました。



いつ来ても
おいしいわ。

好きなものだけを選んで
食べる事が出来るので、
次々とお皿に手が
伸びます。



お次は何に
しますか？