

## さつきの里 料理教室

### ☆蒸しパン☆



分量(5~8個分)

- ホットケーキミックス 150g
- 牛乳 120cc
- 卵(M) 1個
- 砂糖 20g
- あんこ
- りんご
- さつまいも



### 作り方

- ① りんごとさつまいもを切る。
- ② ボウルにホットケーキミックス、砂糖、卵、牛乳を混ぜる。
- ③ ②に①を混ぜる。
- ④ カップに蒸し器で、130度で15分蒸す。
- ⑤ あんこを個数分まるめる。
- ⑥ ④にあんこ、蒸したりんごとさつまいもを飾る。



### 医務室より

#### サルコペニアとは

- 加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉が急激に減ってしまう状態です。
- サルコペニアは65歳以上の高齢者に多く、特に75歳以上になると急に増えてきます。サルコペニアになると、「歩く速度が低下する」「転倒・骨折のリスクが増加する」「着替えや入浴などの日常生活の動作が困難になる」「死亡率が上昇する」など、さまざまな影響が出てきます。
- 65歳以下の人でも、デスクワークや自動車に頼る生活習慣などによって、筋肉が著しく減っている場合があります。若い人の中にもサルコペニア予備群がいるので、注意が必要です。サルコペニアを自分でチェックすることもできます。「歩くのが遅くなった(横断歩道を渡りきれない)」「手すりにつかまらないう階段が上がれない」「ペットボトルのキャップを開けにくくなった」、といった場合にはサルコペニアが疑われます。筋肉量の測定は専門の医療機関でないとできないので、サルコペニアが心配な人は日常的にこれらのチェックを行いましょう。当てはまる場合は、筋肉を増やすよう、運動や食事など生活習慣を工夫することが大切です。

# さつきだより

第25号  
2020年春



### 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。



さつきの里 南側の敷地に  
養護老人ホームきさんの里(定員110名)  
建設中です。6月末に竣工、10月に  
移転開所予定です。



きさんの里  
完成予定図

## 地域交流



ワッフル



はしまき



さつき祭

毎年ボランティアの方々にご協力頂き、チーズはしまき、ワッフル、フランクフルトなどを作っています。

## 慰問



フミ  
フミ



コネ  
コネ



## うどん作り

清会の方々にご指導頂きながら...  
コシが出るまで一生懸命踏みしめます。



# さつきの里 年間NEWS

## 交流もちつき大会

ボランティアの方々、地域の子供会の皆さんとおもちをつきました。

ヨイショー  
ヨイショー



## バーベキュー



美味しい♪

施設敷地内でバーベキュー♪  
炭火で焼くお肉は絶品です。

## ミュージックキャラバン

毎年慰問に来て頂いています。  
生バンド演奏での歌は格別です。



## 施設行事



よう  
似合う  
じゅろ?



## 演芸大会

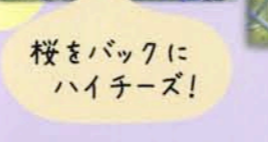
手品、ダンス、寸劇など、  
楽しい出し物で盛り上がり  
ました。



## お花見



桜をバックに  
ハイチーズ!



## 屋外作業



平日は草引きや農園での野菜作りなどを行っています。



普段の3倍は  
食べられる〜♪

## そうめん流し

上流が有利  
...とも限りません。



## 日帰り旅行

海響館の前で  
記念撮影



2グループに分かれて  
下松(笠戸島)、下関へ  
行ってきました。

大城

## 交流グラウンドゴルフ大会

皆さんの里の方々とグラウンドゴルフ大会。  
日頃の練習の成果を発揮します。

☆集中☆



## 総合防災訓練

火災・地震・風水害など、もしもの時に備えて  
定期的に避難訓練を行っています。

