

毎年恒例の『なるざ元気祭』。今年は5年ぶりに大運動会を開催しました。初めは乗り気ではなかった方もいらっしゃいましたが、会場全体の盛り上がりに自然に笑顔がみられていきました。職員も全員参加で行った大運動会は、赤白のハチマキもして皆さん真剣に競技に取り組まれていました。

これから寒い季節となります。ご自宅でも体調を崩さないよう、お過ごしください。



# いきいき

NO.101 令和6年12月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL : 0776-77-2282

080-4361-4507(直通)

住所 : あわら市二面2丁目302番地

ホームページ : [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

## 第8回 なるざ元気祭 開催！！

11/21(木)『なるざ元気祭』が開催されました。大運動会では皆さん声を出して応援されたり、真剣に競技に打ち込まれて利用者様も大変楽しまれています。



開会式の様子です。看多機の利用者様をはじめ、グループホームやデイサービスのご利用者様も参加されました。



大きな声で開会宣言も言って下さいました。



ボール送りや玉入れをしました。

皆さんとても上手にされていました。





## 先月のおやつ作りのレシピです

### 材料（一人分）

- ・ ご飯 : 70 g
- ・ 塩 : ひとつまみ
- ・ あんこ : 40 g
- ・ すりごま : 10 g

### 作り方

- ①ご飯餅を作ります。温かいご飯に塩を加え、潰すように混ぜます。
- ②ご飯餅を2等分にして、丸めます。
- ③ラップにあんこを広げ、ご飯餅を中央にのせます。
- ④ラップごと茶巾を絞るようにして形を整え、器に盛ります。
- ⑤もう一つはあんこの上からすりごまをまぶし、器に盛ります。



### ★あわら複合ケアサービスの精神★

#### 理念 目標

私たちといつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します

