



ショートステイ
たこ焼きパーティー

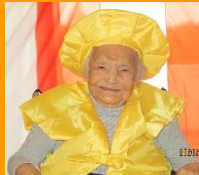
中3条 クレープづくり



コロナに負けるな!!
施設内イベント
ダイジェスト「3」



特養
敬老会



フォーライフ桃郷便り

発行所
毎日寿心社
世田谷区北烏山7-8-11
TEL03-3300-1600

10月号

職員紹介 Vol. 48

眞壁 大和 (まかべ やまと) 東2条介護職員

☆出身は?
福島県喜多方市

☆地元の美味しいものは?
喜多方ラーメン

☆最近ハマっているものは?
筋トレ



☆ストレス解消法は?
服や靴を買う



☆休みの日は何してますか?
筋トレ・寝る・U-NEXTを見る

☆最近、良い事ありました?
二十歳の誕生日を多くの方に祝って頂いたこと。

☆あなたにとってヒーローとは?
マイケル・ジョーダン



☆なぜ、この職業を選んだのですか?
人の役に立つ仕事をしたかったため

☆これだけは誰にも負けない! てことあれば教えてください。
身長(この施設内で)

☆これからの抱負を教えてください
一生懸命がんばりますのでよろしくお願い致します!!



コロナ予防で外出は控え…自宅で〇〇始めました♪

皆さんこんにちは！中2条の大澤です。

中々外出できず自宅で出来る事ないかなあ～と考えて、前からやってみたかった燻製を作りました！！
段ボールとウッДСモークという燻製の元を用意し、豚肩ロースを前々日に塩コショウ、タイムなどの香草類に漬け込み、鶏ささみも塩コショウで下味をつけました。チーズ、ゆで卵、ウインナーなどを前日に出して乾燥させます。乾燥したものを段ボールの中に入れて燻します。時々様子を見てチーズなどをひっくり返したりして、煙が出なくなったら取り出し、少し時間を置き燻製をなじませたら完成です！！

ベーコンはしっかりと味が付いていて、焼くとさらに香ばしさも加わりとっても美味しく仕上がりました！チーズは荒く切ってポテトサラダに混ぜると本当に本当に美味しくなりました。身近にあるもので簡単にできるので皆さんもぜひ作ってみてはどうでしょうか？



燻していきます！



時々ひっくり返します



完成です！



☆感染症対策☆

コロナウイルス感染症予防へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。フォーライフ桃郷では、コロナウイルス感染症予防としまして、来館者の制限を継続しております。

ご面会の制限につきまして、最新情報をホームページへ掲示いたしますのでご確認ください。その他、ツイッターにイベント時の様子等を記事にして掲載おります。御覧いただけますと幸いです。

※「QLコード」を作成しました！ご活用ください。



ユーチューブ



ホームページ



ツイッター

☆ご面会方法☆

・ご面会は全て予約制となっております。

→事前(2日前程度)にお電話(03-3300-1600)でご連絡ください。

・面会時間は14:00～16:00の間に1日4組とさせていただきます。

→1組30分としておりますが、誘導等も含んだ時間ですので、お会いいただける時間は15分程度となります。

※日程によっては予約が立て込んでいる場合もございますので、候補日時はいくつかご準備ください。

※ご不明点等がございましたら、お気軽に施設までお問い合わせください。



施設での行事およびイベント紹介

【10月イベント予定】

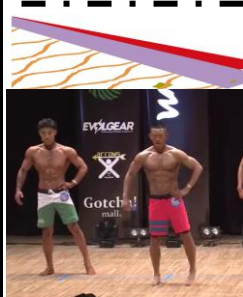
未定

【11月イベント予定】

未定

※下記行事等の予定は中止

施設全体イベント（敬老会）、フラワーアレンジメント倶楽部、売店、日曜喫茶



編集長 水上 健

この競技は毎日の努力をコツコツと積み重ねることが本場に重要です。尊敬するイチロー選手の名言「小さいことを積み重ねることが、とんでもない所に行く。ただ一つの道」この言葉の意味を改めて身に染みて感じました。

約3ヵ月間のトレーニングと減量の結果、体重は10kg減の68kg、体脂肪は7%まで減らすことができました。前回大会出場時よりは自分の肉体を仕上げる事ができましたが、大会の結果は惨敗でした。明らかに他の選手の方が仕上がりが良く、自分自身の努力が足りなかったと感じました。ただ課題と自分の強みも明らかになったので、大会に出場したことでまた新たなモチベーションになりました。

約3ヵ月間のトレーニングと減量の結果、体重は10kg減の68kg、体脂肪は7%まで減らすことができました。前回大会出場時よりは自分の肉体を仕上げる事ができましたが、大会の結果は惨敗でした。明らかに他の選手の方が仕上がりが良く、自分自身の努力が足りなかったと感じました。ただ課題と自分の強みも明らかになったので、大会に出場したことでまた新たなモチベーションになりました。

小さいことの積み重ね

編集後記

10月3日にフィジックの大会（鍛え抜かれた肉体全体のバランスの美しさを競う競技）に出場してきました。