

# さくら だより

障害者デイサービスセンター  
令和7年11月発行



晩秋の青空に紅葉がいっそう際立つ頃となり、秋の深まりを感じながら、みなさんと温かい時間を過ごしています。

秋の活動の様子をご紹介します。



## 災害時にも安心！防災クッキングにチャレンジ

災害時に水を節約でき、時短にもなる「パッククッキング」と「アルファ化米」にチャレンジしました。

今回は、オムレツと麻婆豆腐づくりに挑戦。耐熱性の袋に食材を入れて湯煎するだけ。アルファ化米はお湯を注いで15分。

「ほんとにできるの?」「どんな味になるのかな?」とわくわくしながら待つ時間も楽しみのひとつです。できあがった料理はびっくり。

「こんなに簡単なのに美味しい!」と大好評でした。普段から食べ慣れておくことで、災害時にも安心して食べられるという大切さも、みんなで感じる事ができました。



## 香ばしいかおりに包まれて

この季節になると、なぜか恋しくなる五平餅。

お米をつぶして型に入れ、「このくらいかな?」「もう少し押ししてみよっか」と声を掛け合い、力の入れ具合もバッチリ。炭火でじっくり焼き上げると、香ばしいかおりが館内いっぱいに広がり、思わず笑顔に。自分で作った五平餅は格別で、「おいしい!」とみなさんペロリと完食されました。



## 歯の健診、こわくない

毎年行っている歯科健診。「痛いかな?」「ちょっとこわい…」と緊張した表情の方も、歯科医の優しい声かけや丁寧な説明次第に笑顔に。質問にもわかりやすく答えてくださり、歯の健康は毎日の生活の「元気」につながる大切なもの。痛くなってから歯医者に来るから怖くなってしまふ。痛くなる前から日々は普通の掃除、歯医者へは大掃除に行くと思って受診してほしいとのことでした。



## パソコンを更新しました。

☆パソコンをやってみたいという方、ぜひ、さくらをご利用ください。



## 【問合せ先】

障害者デイサービスセンターさくら ☎ 66-1211

瑞浪市土岐町 5200 番地

瑞浪市社会福祉課 障がい福祉係 ☎ 68-2113