



○健康講話・料理教室

【バランスのとれた食事を作ってみましょう～青森の特産品を使って～】

塩分控えめ、だし活（菊ごはん、サバのミルク味噌煮、長芋炒め、小松菜ととんぶりのにんにくマヨ和え、かぼちゃ汁粉）

今回女性9人男性2人の参加でしたが、男性でも安心な分かりやすい調理法で、とても上手に出来て好評でした。どの品もおいしくいただきましたが、特に菊ごはんが「菊の風味が効いて、おいしい」と大人気でした。

【2015.11.11/臥牛荘】



○総合消防訓練

【避難訓練・初期消火訓練】

ボイラー室より火災発生と仮定し、初期消火訓練・非常警報装置及び放送装置の操作確認を行い、館内放送による施設利用者の避難誘導訓練を実施しました。あわせて職員による消防署への通報訓練と消防署員の指導による消火器の操作訓練も行いました。

【2015.11.17/諏訪荘】



○介護予防教室

【食生活でロコモ対策】

正しい食事のとり方や組合せなどについて画像を見ながら話を聞きました。食物サンプルを教材に摂取方法についての講話でした。

みなさん真剣な眼差しで、耳を傾けていました。終了後は、個々に質問されていたので 成果大でした。

【2015.11.17/海浜荘】