

# あいの実 小平通信

～あんず・りんご・かりん～



アジサイの花が美しい季節となり、梅雨入りの便りもそろそろ聞こえてきそうです。あいの実の畑では、じゃがいもの収穫が始まり、夏野菜も少しずつ実り始めました。あいの実の園芸活動も2年目を迎えました。手探りで始めた昨年は、「ビギナーズラック」?! 大きな失敗もなく利用者さんと植え付けから収穫まで、育てる喜びを分かち合うことができました。そんな成功体験に奢ることなく、今年度も謙虚に、そして挑戦的に活動を展開していきます。ところで、天気予報では今年の夏もかなり気温が高い日が続くとのこと。栄養、休息をしっかりとって徐々に体を慣らしていき、元気に夏を迎えたいものです。

8月20日(火)午後、理学療法士による「ストレッチの方法 初級編」の研修を行います。保護者のかたも対象とした研修会ですのでふるってご参加ください。詳細が決まりました改めてご連絡しますが、現地での参加ご希望の方は日にちだけ押さえてくださいますようお願いいたします。

6月に入ると毎年8月に行っている「夏のイベント」の準備も少しずつ始まります。ご利用者さん、どんな反応してくれるかなあ・・・とワクワクしながらひと夏の思い出になる企画を考えています。



## 職員 コラム おはなしの実

季節も変わり、夏もすぐそこまできています。最近私がよく作る料理をご紹介します！多くの国で餃子のような食べ物があると思います。「マンドゥ」や「ポーズ」など、旅行に行ってもどこか馴染みのある味で、ホッとすることはありますか？ロシア料理にも水餃子のようなものがあり「ペルメニ」といいます。

最近私は、大判の餃子の皮（厚め）を使って作っています。日本には便利なものが売っていますね。ロシアでは皮から手作りするため、分厚く食べ応えがあります。

中身はシンプルで牛と豚のひき肉と玉ねぎのみじん切りを混ぜ合わせます。私は隠し味にクミンとナツメグを入れます。そして、写真のように包み茹でたてを食べます。



餃子と大きく違うのはソースです。サワークリームとヨーグルトを混ぜたものに、細かく刻んだニンニク、そしてディールをいれて混ぜればソースの出来上がりです。くっつかないように工夫をしたら冷凍もできますので、少し涼しい日などに是非作ってみてください。

かりん 生活支援員（介護福祉士） 瀬下 結衣