

# おこひる通信

No. 13

記録的な暖冬で過ごしやすい毎日ですが、各地の冬のイベントや観光、今後の農作物などへの影響も気になりますね。

東京オリンピックまで半年となりました。皆さんはどの競技を楽しみにしていますか？

## ヘルパーおすすめ 簡単レシピ

お正月のお餅が残っていますか？  
お試しください。

### なんちゃってお雑煮

材 料：松茸のお吸い物の素 1袋  
もち 1/2～1個

作り方：① もちは焼くかレンジ（500wで約1分）で火を通す。  
② お椀に吸い物の素を入れ湯を注ぐ。  
③ ②に①を入れて出来上がり。

### レンジでおかき

材 料：もち 適量  
砂糖・しょうゆ・ゆかり・ハーブソルト  
など

作り方：① もちは8つに切る。  
② オープンシートに①をくっつかないように広げる。  
③ 500wで2分加熱。  
④ ③を冷まし、再度加熱1分。  
⑤ 好みの味をつける。

## 座ってできる ストレッチ⑬～⑭

### 13 もも裏伸ばし

1 いすの背に寄りかかり、右ひざをおなかのほうに引き寄せる。

20数える



2 左ひざも同様に。

### 14 ひざ裏伸ばし

1 左足を少し前に出し、つま先を上に向ける。左手を前に伸ばす。

20数える



2 右足も同様に。

転倒注意

参考資料 世界文化社レクリエ

お困りのことがありましたらご相談ください



ホームヘルパーステーション いちいの里  
す ば る 87-8754  
塩原携帯 090-4442-5843



おとぼけヘルパーのつぶやき

～キャッシュレス・コッチデス～

先日コンビニで買い物をし、支払いをしようとレジでスマホをかざすも、なかなか反応せず。あれ??……

店員さんが遠慮がちに「あの～、こっちは」。かざしていたのはとなりの『ご不用シート入れ』の茶色いケース。

「お疲れ様です」と、笑顔で見送られました。(〜)