

F R O G



第197号
 編集・発行 ケアハウス清水苑
 福井県福井市大森町第7号1番地
 TEL (0776)98-5790
 FAX (0776)98-5780
<http://www.shimizu-en.info>
 E-mail:info@shimizu-en.info

題字は清水さんです

< 6月行事・クラブ >

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 俳句会 	4 懇談会 誕生会 ペン字 	5 買い物デー 	6 血圧体重測定 書道 	7 喫茶 	8
9	10 将棋・オセロ 	11 ぬりえ 	12 カラオケ 	13 ベル外出 	14 うるおいショップ 	15
16	17 防災訓練 	18 ラ・ン・チ 俳句会 	19 買い物デー 	20 各階対抗 BOWLING 	21 法話 	22
23/30	24 将棋・オセロ 	25 トランプゲーム 	26 ちぎり絵 	27 カラオケ 	28 うるおいショップ 	29

清水苑新俳句クラブ

5月1日 季題 初夏 三夏

- ・帰り道休憩増へて薄暑かな
 - ・何せずもテンション上がる五月晴れ
 - ・五月入り応援熱入るプロ野球
 - ・窓を拭き自然景親みどりの日
 - ・伸ばして髪を短く立夏かな
 - ・小銭しかない卵の花腐しかな
 - ・旅行写真逐光強く夏の使者
 - ・五月晴れツバメ飛び交う軒の下
 - ・母の日が近づき娘よりプレゼント
 - ・青田風なびく日本の裏表
- 三喜男 正 悟 照代 恵子 純子 喜代子 正子 キヨコ 加壽子

5月13日 季題 三夏

- ・静止画を見てるかのよう初夏の雲
 - ・紫陽花や石垣染めて雨つたう
 - ・五月雨や上階我が家へやとつき
 - ・入梅や夜はテレビの音響く
 - ・変わらぬに過ぎ過ぎゆく五月晴れ
 - ・明易しロビー早ひと部屋戻り
 - ・押し車ひと押し惚ふ麦の秋
 - ・若景して苑での暮らし早やひと月
 - ・娘から嬉しき母の日プレゼント
 - ・苑に吹く風は新緑香をのせて
 - ・梅雨入りの予報を信じて畑仕事
- 三喜男 正 悟 純子 恵子 董 悟 正 波子 正子 キヨコ 加壽子

R6.5.9 カラオケ外出

コートジュール 鯖江

他にないよ～
サン・トワ・マミー
風のように♪



河内生まれの～
風来坊は～♪



君はロックなんか聴かない
と思ってるが～♪



皆さん楽しみにされていたカラオケBOXへ行ってきました。好きな飲み物やアイス片手に曲を選んでいました。清水苑のカラオケクラブよりも曲数が多いので、普段歌えない曲を歌ったり聞いたり楽しそうでした。

くちなしの花の～♪
花のかおりが～

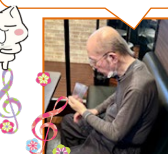


あっという間の2時間で、「また来たいね」と話をしながら車に乗り、皆さん熱唱し疲れたのかウトウトしながら清水苑に帰りました。また行きましょう♡

涙には幾つもの～
思い出がある～♪



咲いて流れて散って
行く～今じゃ私も涙
の花よ～♪



パンづくり

R6.5.14

午後から谷口管理栄養士と一緒にあんパンを作りました。パン作りはすごく時間がかかりますが楽しかったです。その工程をご紹介します。

- ①小麦粉・砂糖・塩・イーストを同じボールに入れて混ぜ合わせる。
- ②卵・水を加えて均一な状態になるまで混ぜ合わせ、力を加えて捏ねる。
- ③バターを加え力を加えて捏ねる。
- ④30℃程度の温かい場所で1次発酵させる。60分。
- ⑤6等分(約65g)に分割する。
- ⑥綺麗に丸める。ベンチタイム15分。
その間、「はい、ポーズ😊」
- ⑦生地を少し薄くし、こしあんを40gのせる。
- ⑧30℃程度の温かい場所で2次発酵させる。50分。
- ⑨全卵を刷毛で薄くぬる。白ごまをふる。
- ⑩210℃に予熱したオーブンで焼成する。
- ⑪約8分、表面に綺麗な焼き色がついたら焼成完了、完成。



紫式部公園 & 紫ゆかりの館

R.6.5.23

初めて紫式部公園&紫ゆかりの館に行ってきました。この日は、とても蒸し暑く公園内を散歩していると汗もでるくらいで、何人かの入居者の方は早々にバテてしまいました。それでも金色に輝く紫式部像の前ではテンションも上がりました。紫ゆかりの館では貝合わせなどを見たり写真を撮ったりして楽しみました。自分は貝合わせを初めて見たので貝合わせとは何かを入居者の方に教えて頂き勉強になりました。帰りは入居者の方が住んでいた鯖江市内を通って帰ったのですが、「ここのお店美味しいんやよ～」と懐かしそうに話をされていました。今度は涼しくなってから違う公園を散歩したいです。



源氏物語の作者、紫式部が生涯でただ一度、都を離れて暮らした場所・越前市。越前国司となった父・藤原為時とともに訪れ、一年を過ぎたといわれています。これを記念してつくられた紫式部公園は池をめぐらし、寝殿造の釣殿をしつらえ、紫式部が生きた平安時代の趣を今に伝えています。

公園に隣接してある「紫式部と国府資料館」では、紫式部に関する資料を見ることができます。