



時事寸考



シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。前々回にマイナンバーカード電子証明の更新のことを書きましたが、カードには4種類のパスワードがあります(署名用6~16桁、利用者証明用・券面事項入力補助用・住民基本台帳用各4桁)。自分で登録した番号が、全く記憶になかったのでどうしようかと思ったのですが、たまたま記録した紙がみつかりました。4桁のパスワード3種は同一でよいのですね(そうなっていました)。パスワードを忘れても更新の時に再登録すればよいのですが代理人にはできないようで、やはり忘れない方がよいです。

パスワードといえばネットバンキングで使用することも多いですが(こちらは忘れないように工夫しています)、最近少し困ったことがあります。銀行口座を開く



ときにたいい固定電話の番号を登録していました。ところが最近、登録内容の変更などでワнтаイムパスワードを必要とするところが増えています。携帯のSMSに送られるパスワードを入力する仕組みですがこれは固定電話には届きません。だから携帯の番号を登録したいのですけどここでワнтаイムパスワードが必要になることが多いのです。「おいおい」という感じですが、該当案内窓口の電話番号を探して電話するとかの対応が必要になります。

栄養科より今月の一押しメニュー



9月18日(敬老の日)昼食は「炊き込みご飯・赤だし風味噌汁・天ぷら・炊き合わせ」です。おやつには和菓子「鶴亀の舞」をご用意しております。秋は食べ物の美味しい季節です。しっかり栄養をとり、免疫力を高めて元気にお過ごしください。



短い期間、車いすを使いたい方に

車いすの貸出をしています

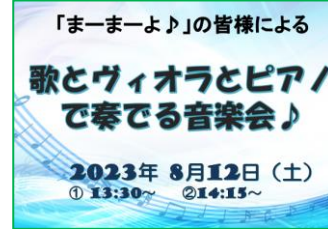
ちょっと外出したい、受診の時に使いたいなど、短い期間車いすを使いたい方(原則杉並区の方)に貸出をしています。詳しくはお問い合わせください。



03-5311-6262

8月のコンサート特集月

8月12日と8月19日の土曜日に演者さんをお招きしてコンサートを開催しました。



8月12日は、「まーまーよ♪」の皆さんによる「歌とヴィオラとピアノで奏でる音楽会♪」。迫力ある歌声に、ピアノ・ヴィオラの優雅な演奏により、とても楽しい時間と

なりました。最後は「みかんの花咲く丘」をご利用



用者の皆さんと一緒に歌いました。皆さんで発声練習をし、ご利用者さんも、万全な状態で歌う事ができました。



8月19日のコンサートは、「うたごえ



広場スマイル」の皆さんの「一緒に歌おう 懐メロ特集♪ウクレレ納涼コンサート」。ウクレレやピアノの音色に、気持ちはすっかりハワイアン。「東京ブギウギ」や「ブルーシャトー」など懐かしい曲を披露してくださいました。

また、最後には、職員や司会の澤田さんが加わってのフラダンス。

ご利用者さんは、その場で手だけ一緒に参加していただきました♪



歌だけではなく踊るという形で参加する珍しいコンサートとなりました。

最後に、フラダンスを踊っていただいた皆さんで写真をパシャリ📷





梅ジャムレシピ

- 茹でこぼし
 - ①鍋に梅を入れ、全体が浸かる程度水を入れ、水から中火で煮ていく。
 - ②煮立ってきたら火を止め、お湯を捨てる。再度全体が浸かる程度水を入れ、加熱していく。→この工程を 3~4 回繰り返す。
- 種取り
 - ①煮た実をざるへ移し、水気を切り、鍋かボールへ戻す。
 - ②粗熱が取れたら手袋をして実の中から種を取り除く。
 - ③種を取り除いた果肉を鍋へ戻す。
- 煮詰め、味付け
 - ①砂糖をお好みの分量加え煮詰めていく。(お好みでレモンの皮や洋酒を少量加えても良い)
 - ②水分がある程度とび、トロトロになったら完成。
 - ③消毒しておいた瓶へ移し蓋をして逆さにして冷蔵庫で保管します。



梅ジャム作りをしました



シーダの梅の木が今年も実ったため、梅ジャム作りをしました。職員と一緒に皆さん一生懸命作っていただきました。

1 の工程
(茹でこぼし)



2-① の工程
(梅の水気を切る)



2-② の工程
(種を取り除く)



上手に種がとれるかな～

キッチンに立つの
久しぶりだわ～

2-③ の工程
(果肉を鍋へ)



3-① の工程
(砂糖を加える)



砂糖を入れて
甘さ調節！

美味しくなる
ように混ぜま
した！

3-② の工程
(煮詰める)



3-② の工程
(ビンへ移す)



完成！



美味しく出来上がりました♪