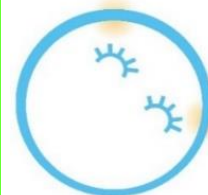


すかはらライフケア通信

発行 菅原建設株式会社ライフケア事業部 Vol.32



春になりましたね。引続きコロナ禍の中、季節イベントや節目の行事など自粛が続いています。伝統行事にはそれぞれ意味があることが多く、昨今は形式的に行われているものが大半だったかもしれませんが、いざ、それらの伝統行事が全くなくなると世の中淋しいものですね。地域の行事やお祭りの日は仕事を休むという昭和頃までの風潮がまた戻ってくれば、生きることが息苦しく感じる現代社会に、違った風が流れるのかもしれないと思ってしまうのは私だけでしょうか。今月から脳トレを新設！息抜きにどうぞ♪

頭のトレーニング ナンプレ（数独）に挑戦!! 初級編



5		1		4			2
6		9	5	7	3	8	
		7			4		
		6	3	2		1	
2	1						6
7			9		8	2	4
3			6	1	2		8
9	6		7		1		5
		5	2		6	7	

数独は最も人気のある知能開発ゲームです。1970年にニューヨークでデル誌のパズラーが、学術誌「論理的なパズルと論理的な問題」で発表しました。初級数独は楽しいだけでなく、集中力と注意力も鍛えることができます。毎日解くと、集中力がどんどん向上します。

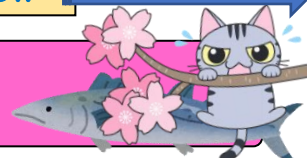
【初心者向け数独パズルの楽しみ方】

数独のゴールは、1から9までの数字でセルを埋めること。3x3のブロックに区切られた9個の正方形に数字を置きますが、各行、列、各ブロックに9個のセルあります。同じ数字は各行、列、ブロックで1度しか使えません。難易度はセル内にすでに置かれている数字の数で決まります。たくさんあれば、とても難易度はとても低くなります。

答えは裏面へGO!!

季節の料理レシピ!!

鯖の甘酢あんかけ



介護の現場で健康に関する話題は多いのではないのでしょうか。菅原ライフケア通信では、季節の料理レシピを紹介しております。健康管理は食にあり!!季節感と一緒に美味しく味わいましょう。

【作り方】

1. さわらは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまんべんなくまぶしておく。
2. ねぎは白髪ねぎにし水にさらした後、水気をきる。にんじんは千切りに、かいわれ大根は根元を切り混ぜ合わせる。
3. フライパンを熱し、多めの油(分量外)で[1]の両面をカリッと焼き、器に盛る。
4. フライパンに[★]を煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、甘酢あんをつくる。
5. [3]に甘酢あんをかけた後、[2]の野菜を盛る。

【アレンジポイント】

他の魚や鶏肉・豚肉を代用、一口サイズ野菜を素揚げして加える等。甘酢にケチャップ・鶏ガラスープ・ごま油を加えれば中華風に！私のお気に入り、素揚げにオリーブ油を利用し、そこに甘酢レシピとケチャップさらにニンニクを加えたイタリアン風甘酢です♪

【材料】（4人分）

さわら	4切れ
白ねぎ	1/2本
かいわれ大根	1/4パック
にんじん	2cm程度
片栗粉	大さじ3~4
水溶き片栗粉	適量
【甘酢調味料】	
★水	100cc
★醤油	大2
★みりん	大2
★酢	大2
★砂糖	大1



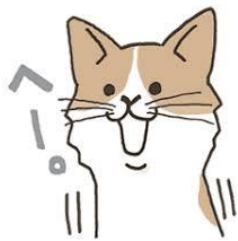
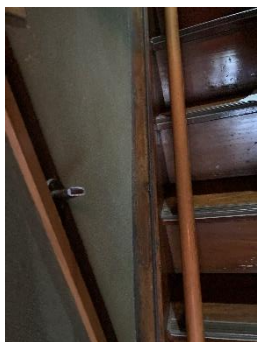
住宅改修事例紹介（階段手すり設置工事）



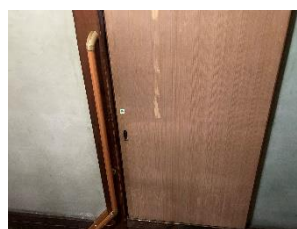
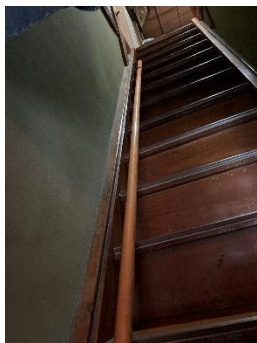
《before》

→

《after》



あんぜん・あんしん



【担当者のコメント】

既存の手すりの止金具は端の2カ所のみで設置されており、構造的耐久性に著しく問題があったと思われます。また利用中も大きく揺れ動く状態だったのではと思われます。何度も利用する内に破損につながったようですが、利用者様に怪我がなかったことが不幸中の幸いだったと思われます。

新しく設置した手すりは受け板を付けて耐久性を高め、止金具を7カ所設置しました。これで手すりが揺れ動くことはなく、安心して使って頂けると思います。

5	3	1	8	9	4	7	6	2
6	4	9	5	2	7	3	8	1
8	2	7	1	6	3	4	5	9
4	9	6	3	8	2	5	1	7
2	1	8	4	7	5	9	3	6
7	5	3	9	1	6	8	2	4
3	7	4	6	5	1	2	9	8
9	6	2	7	3	8	1	4	5
1	8	5	2	4	9	6	7	3

数独の答え



詳しくはホームページをご覧ください！

検索は「介護 菅原建設」(URL <http://sugahara-k.com/>)



土木

豊富な実績・高度な技術力で、河川、道路、下水道などを中心とした土木工事全般を行っております。

「土木事業」の詳細

「土木事業」施工実績



建築

富山の注文住宅、新築・リフォームは、一級建築士事務所「菅原建設株式会社」にご相談ください。

「建築事業」の詳細

「建築事業」施工実績



介護リフォーム

転倒などの事故を防ぎ、高齢者の方に安全で安心して生活できる、素晴らしい生活空間をご提案します。

「介護リフォーム」の詳細

「介護リフォーム」施工実績



福祉用具レンタル・販売

介護・福祉用具のレンタル、販売のサービスです。お客様の快適でここよい生活を全力でサポートします。

福祉用具のレンタル・販売

「ライフケア通信」

弊社は1級建築設計事務所です。介護施設の建設なども手掛けております。事業施設内での住設関係のお困り事などお気軽にご相談ください。

菅原建設ライフケア事業部では100件以上実績があります。是非ご覧ください。
(手すり・スロープ工事、段差解消など)
水洗ポータブルトイレの事例も紹介しています。