

ハートランド通信



さくら餅を作りました



3月14日(日)に皆でさくら餅を作りました☆今回は10名の方が参加しました。春らしくて、いいものですよ(^_^)/

さくら餅は、関東と関西で形や作り方が違うことをご存知ですか？関東では、白玉粉を使って皮生地を焼いて作りますが、関西は道明寺粉を使って、あんこを丸く包み、表面がつぶつぶしています。ちなみに、上のイラストは関西バージョンですが、ハートランドは関東バージョンを作りました！

作り方はというと・・・、粉を混ぜて食紅で色をつけて焼いて、本当に簡単です！！
下記に分量と作り方を記載しておきますので、皆さんもぜひ作ってくださいね。



☆ 材料 ☆ *10個分

- ・ 薄力粉 80g
- ・ 極上白玉粉 15g
- ・ 上白糖 55g
- ・ 水 120g
- ・ 食紅 適量
- ・ こしあん 200g
- ・ 桜の葉 10枚
- ・ サラダ油 適量

☆ 作り方 ☆

- ① 分量の水に食紅を混ぜ、やや濃い目の色にする
- ② 白玉粉に①を少しずつ加え、均一になるよう混ぜ合わせる
- ③ ふるった薄力粉と上白糖を合わせた中に、②を少しずつ加えながらダマが残らないよう混ぜる
- ④ 低温に温めたホットプレートにサラダ油を敷き、生地を小判型に広げて裏表を焼く
- ⑤ あら熱が取れたら、10等分に丸めておいた餡を包んで巻く
- ⑥ 塩気を抜いた桜の葉でさらに包んで出来上がり♪

こころの健康講座



3月16日(火)に、どまんなかたぬまで行われた「こころの健康講座」に行ってきました。今回は、「ストレスに負けない こころづくり」～意欲と自信を育てるメンタルトレーニング～というテーマで、福島大学教授 白石豊先生によるお話でした。日常生活において、頑張りすぎて心身の不調を起こしたり、プレッシャーのかかる場面で緊張をしてしまい、自分自身の力が発揮できなかつたりと、ストレスを感じた経験が皆さんにも少なからずあるかと思えます。そのようなときにこころと身体のバランスを取り戻し、プレッシャーに負けず普段の成果を発揮する＝自信を育てる方法としてメンタルトレーニングがあります。

先生の考える自信とは、成績の大きさ＝自信の大きさ＝セルフイメージの大きさであり、その中でセルフイメージをいかに前向きに高め、大きくできるかが大切と加えられました。また、セルフイメージは自分と他人からの言葉で半分ずつ作られるものであるとのことで、**自分の言葉を高める方法**について教えていただきました。そして、「これまでどうだったかではなく、これからどうするかが大切、他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」と締めくくられました。以下に自分の言葉を高める方法をご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

ハートランドも会場内で活動紹介を行いました!(^_^)!ポスターや作品に、足をとめてみてくれる方もたくさんいてハートランドをはじめ、活動を知ってもらう機会にもなりました。また、参加したいです！！

講座の様子



自分の言葉を高める方法

- 1 目標の期限と内容
- 2 目標が達成された時の価値
- 3 目標達成のための具体的な方法
- 4 目標

注：自分の言葉を高める方法は、紙に書き、あちこちに貼って毎日声に出して読み、3週間程度続ける。目標は自分を主語にし、肯定文で書くこと。

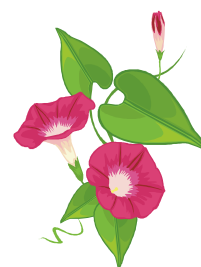
浴衣を楽しむ会のお知らせ



女子の皆さん必見！！4月より、毎月第2・4金曜日に浴衣を楽しむ会を開きたいと思います(*^_^*)ここでは、実際に着物を着てみたり、小物を作ってみたり、メイクをしてみたり…とにかく「浴衣美人」を目指しているいろいろなことをやってみようかと思ひます。少しでも気になる方は足を運んでみてください！！

注：われこそは女子と思う方以外、男子はお断りさせていただきます。すみません。
内容によっては男子OK なときもありますのでご了承ください！！

日時：毎月第2・4金曜日 午前10時～11時半
場所：ハートランド
持ち物：浴衣、小物等（なくても大丈夫です。）
参加費：無料
申し込み方法：時間までにハートランドにお越しください。
事前に電話をいただけるとありがたいです。



4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					ハートランド・テイケア 合同レクリエーション お花見	訪問日
4	5	6	7	8	9	10
カラオケをしよう♪	就労支援相談日				浴衣を楽しむ会	
夕食サービス	センター会講				就労プログラム ミーティング	訪問日
11	12	13	14	15	16	17
♪散歩♪	就労支援相談日	陶芸教室・お茶会				
夕食サービス・喫茶					就労プログラム ミーティング	訪問日
18	19	20	21	22	23	24
編み物教室	就労支援相談日				浴衣を楽しむ会 ハートランド開所記念日♪	
夕食サービス・喫茶					就労プログラム ミーティング	訪問日
25	26	27	28	29	30	
住宅支援講座	就労支援相談日	陶芸教室・お茶会		昭和の日		
夕食サービス・喫茶		自立支援協議会 地域支援部会（斎藤）			就労プログラム ミーティング	

☆編集後記☆

東京では“桜開花”とのことで、すっかり春らしくなってきました。皆さんもお花見の予定はたちましたか？ハートランドでも、ただいま企画中です*久々のお出かけ企画となります。詳細はおってご報告します。都合の合う方はぜひお越しください。しかし、まだ、花粉症も辛い季節です(^_^)マスクをお供に、団子ももって(笑)、春を、お花見を満喫しにいきましょう！！
(精神保健福祉士：新海・松村)

ご不明な点・疑問点などがありましたら、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。
〒326-0338 足利市福居町 587-1 (勝クリエイト2F) 地域活動支援センター ハートランド
TEL 0284-70-0811 / FAX 0284-73-1700 / E-mail heartland0423@nifty.com