

春よこい!

まさない団地

談話室広報

H27年9月 NO.43

夏から秋へ 季節の変わり目です。



体調管理をしっかりと!

体調を崩しやすい時期を乗り切りましょう!



お盆を過ぎてから涼しくなりましたね。朝は「ちょっと冷えるな～」と思って目が覚めるような日も…。今までの暑さで溜まった体の疲れや季節の変わり目、急な温度変化などいろいろなことが重なって体調が崩れやすくなっています。なんとなくだるいな～、食欲がないな～など感じることはありませんか? もしかしたら秋バテかもしれませんよ。そんな秋バテに効くレシピを1つ紹介しますね。睡眠・食事をきちんと摂って秋バテを吹き飛ばしましょう(^_^)v

☆モロヘイヤとツナの月見丼☆

材料(2人分)

ごはん 2人分
モロヘイヤ 1束
ツナ 1缶
ごま油 少々
温泉卵 2個
刻みのり 適量
かつお節 適量
醤油 お好みの量

1. モロヘイヤは葉の部分に塩を入れた鍋で1分茹でます。
2. 水気を切って適当な大きさに切りツナと一緒に粘りが出るくらいまで混ぜておく。ごま油を少々入れる。
3. ご飯の上に刻みのりをのせる。
4. ご飯の周りに2のモロヘイヤをのせる。
5. 真ん中に温泉卵をのせてかつお節をかけて出来上がり♪

* 食べるときに醤油をお好みの量かけてください。



イベント写真

今回は、8/24(月)の「健口体操」と8/26(水)の「納涼流しそうめん」を振り返ってみたいと思います。楽しかったですね～(*^_^*)



ひつまぎガールのいのちゃん再来♡今回もハッピーで楽しませてくれました(^_^)v お口のケアや食前の食べ物を飲み込みやすくする体操は、とても勉強になりました。昼食の五島うどんを使った冷やしうどん、とてもおいしかったですね。そしてデザートの手作りパフェ♡ 幸せでした～(#^_^#)



天気が心配でしたが、開催時間の10時には晴れて無事に行うことができました。準備している時から、笑いが絶えずとても楽しかったですね。もちろん本番の流しそうめんも楽しかったです(笑) 夏の終わりのいい思い出ができました(^_-)-☆



9月の行事予定

- 1日(火) お茶っこ&手芸 13:00~15:00
- 3日(木) お茶っこ&手芸 10:00~12:00
予防医学会 健康相談 13:30~14:30
- 4日(金) 熊谷さんのストレッチ 13:00~15:00
- 8日(火) お茶っこ&手芸 13:00~15:00
- 10日(木) 体と頭を使ったリラックス 10:00~11:30
- 15日(火) お茶っこ&手芸 13:00~15:00
- 17日(木) お茶っこ&手芸 10:00~12:00
- 18日(金) 楽しく体操・なんでも相談会 13:30~15:00
- 24日(木) お茶っこ&手芸 10:00~12:00
- 25日(金) ペーパークイリング 14:00~16:00
- 29日(火) カレーパーティ 詳細後日
- 4日・18日(金) 移動図書 10:00~10:30

*「春よこい!」発行以降に入ったイベントについては、その都度お知らせします。



支援員から



・連休があります。

9月19日(土)~23日(水)まで

支援員はお休みです。

* お祭り期間なので人ごみの中でケガをしたりしないようにお祭りを楽しんでくださいね。

・ごみの収集がない日があります。

9月21日(月)~23日(水)はゴミの収集がありません。間違えて出さないように、気を付けましょう。

* 近くなったら『お知らせ』にも載せます。