

前段通信

前段談話室

NO. 42(9月号)

随時発行

暑かったり涼しかったりとはっきりしない気候ですが、だんだんに秋の気配を感じるようになりましたね。
季節の変わり目なので、体調を崩さないように気を付けましょう。



～ イベント紹介 ～

楽しく体操

8月31日、地域包括主催の楽しく体操がありました。参加人数は少なかったものの、初めて参加してくれた住人さんもいました。初めに、血圧や体脂肪などを測り、その後、簡単な体操をやりました。両手を使っての体操では、右手と左手で違う動きをすると、脳に刺激を与え認知症予防にもなるそうです。みなさんも、次回の楽しく体操にぜひ参加してみてくださいね。



疲労回復♪豚肉とオクラとトマトの甘酢炒め

材料(2～3人分)

豚ロース肉(生姜焼き用がおすすめ)	300g
オクラ	1パック(7～8本)
プチトマト	1パック(10こ程度)
☆酢	大さじ2
☆しょうゆ	大さじ1
☆オイスターソース	大さじ1
☆砂糖	大さじ1と1/2
☆鶏ガラスープのもと	小さじ1～2
片栗粉	適量
塩こしょう	少々
ごま油	適量



- 1 豚ロース肉をポリ袋にいれ、全体に片栗粉をまぶす
- 2 フライパンに多めのごま油を熱し、揚げ焼きに近いイメージで焼いていく。軽く塩こしょうをふっておく
- 3 オクラはがくをおとし、食べやすい大きさに切っておく。プチトマトはヘタをとっておく
- 4 豚ロース肉によく火が通ったら、フライパンにオクラをいれ、オクラに少し火が通ったらプチトマトをいれる
- 5 ☆の調味料をいれてよくまぜる
- 6 全体に火が通り、調味料がよく絡んだら完成♪

9月の行事予定

- 11日(金) 健康相談(予防医学協会)
11:00～12:00
えほんカー(図書)
10:35～11:05
- 25日(金) ふれあいサロン(いわて生協)
13:00～15:00
えほんカー(図書)
10:35～11:05

秋になっても食中毒がおきる危険性は十分にあります。涼しくなったからといって、油断しないようにしましょう。食欲の秋で、食べ物が美味しい季節になりますが、毒キノコ・カキなどの二枚貝・ふぐなどの食中毒にも気をつけましょう。

21日(月)～23日(水)は祝日のため、ゴミ収集がありません。注意して下さい。

