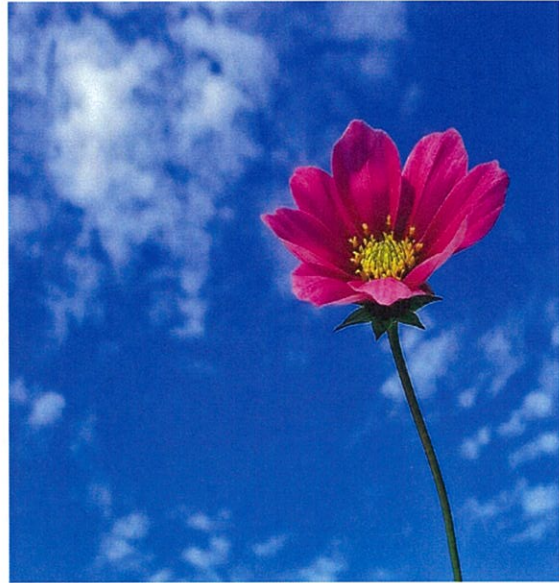


みどりの里山岸だより 6月

今月の花 コスモス



花言葉

「乙女の真心」
「調和」
「謙虚」

暑い日は
水分の補
給をお忘
れなく～



6月16日(日)は父の日です。お父さんに感謝の気持ちを伝えましょう。

〈野菜＆果物の色素のヒミツ〉

※こんな働きがあります

オレンジ色、黄色・・・肌や髪の毛の健康を保ったり、老化をおくらせたりする。 (ベータ・カロテン)
むらさき色・・・目の疲れをやわらげたり血管を強する効果がある。 (アントシアニン)
赤・・・生活習慣病予防、体の酸化や紫外線から守る。 (リコピン)
緑色・・・体のいらないものを外に出す。臭いをおさえる効果がある。 (クロロフィル)

県内で熊による被害が発生しています。熊に対する不安は大槌町も例外ではありません。**ご注意**下さい。



ご協力お願いします



団地内の駐車場に蛇がでました。住民の方が薬を散布してくれましたが話によると蛇はタバコの臭いが嫌いなようです。そこで皆さんにタバコの吸い殻を談話室前の灰皿に入れていただきたいのです。それを散布したいと思いますので、ご協力をお願いします。

知っ得コーナー

〈簡単で便利な煮干しだしの作り方〉

ペットボトルに水と煮干しを入れ冷蔵庫に一晩入れておきましょう。朝には煮干しだしができていますので直ぐに使えます。時短で美味しい味噌汁や煮物が作れますよ。



※知っ得コーナーは募集中です
知ってること、支援員に教えて下さ～い
山岸だよりで紹介します