

今年も 良いこと  
たくさんありますように



心も体も健康に  
らくらく養生訓

# 高清水談話室だより

平成27年度  
1月号

## み みそ汁と五色献立 長寿の食卓

実際の三種は、身の薬と言われてきました。実だくさんのみそ汁は美容食であり長寿食なのです。いわゆる長寿村といわれる地域では、長寿者たちの多くが具だくさんのみそ汁を毎日食べていることはよく知られています。また、長生きのひけつとして提唱するのが、五色の食材が入った「五色献立」です。献立に白、黄、緑、赤、黒の食材がまんべんなく入っていれば栄養バランスのよい食事がとれます。体だけでなく脳や心の健康にもよいみそ汁は、元気で活力に満ちた長寿者をつくり出す長寿スープなのです。

新年 あけましておめでとうございます。昨年はいろいろなイベント(つるし飾り作り・お茶っこ等)や毎日のラジオ体操への参加 ありがとうございます。私達支援員も みなさんと一緒に楽しい一年を過ごしました。本年も 昨年同様 よろしく願いいたします。

がんばって、つるし飾りも可愛くできましたね！今年はずいぶん織りに挑戦して温かいマフラーを織ってみてはどうですか～  
出来上がったものが、談話室にたくさんあります。一度、見て触って、さをり織りの良さを実感してほしいと思います。  
きっと やる気がでる！

あなたは、たばこの吸い殻や空き缶等のポイ捨てを  
していませんか？ 誰かが その後始末をしているの  
ですよ。空き缶や紙くず ガム たばこの吸い殻などの  
ポイ捨て禁止！ 歩きたばこは迷惑行為です。  
携帯灰皿を常備し、吸いながらゴミは 自身で  
持ち帰るようにしましょう。火の用心にもなりますね！

だめよ～ だめだめ！



仮申し込み状況の公表について  
防災集団移転促進事業団地・災害  
公営住宅団地の仮申し込み状況を  
9日・16日と21日(最終公表)まで  
談話室の入り口に掲示いたします。



非常に高くなるため  
注意をお願いします！

**水道管凍結注意！**  
毎年、この時期になると水道管の凍結による破損が相次いでおきています。凍結事故を防ぐには、天気予報をこまめに確認するほか、就寝前や留守にする際の水抜きなど、早めに凍結防止の準備をすることが効果的です。水道管はマイナス2度以下では凍結・破裂の可能性が非常に高くなるため注意をお願いします！



## 12月のイベント紹介

つるし飾り作りをしました！



毎日のように談話室に通って頑張って作りましたね！  
かわいいつるし飾りがたくさん出来上がりました！

さをり織り教室毎週火曜日  
開催してます！



今回は九州の佐世保からわざわざ見学にいらっしゃいました！

味の素さん一年ぶりに  
料理教室開催しました！



野菜いっぱいの献立で栄養満点でした。お腹いっぱい食べて最後に身体を動かしてスッキリ！

味の素さんの桃の香りの紅茶ピーチの甘い香りいっぱいでした！



生協さんのふれあいサロン



のお知らせ

新しい自治会が発足して今年には新年会を開催する事になりました。

日時 1月17日(土)

皆さん多数お集まり下さい。楽しい時間を過ごしましょう



昨年中は、いろいろお世話になりました。  
本年も引き続き宜しくお願いします！  
皆さまにとって健康と素晴らしい年でありますように願います！

平館、米澤

