

# 前段通信

前段談話室

NO. 21(12月号)

随時発行

今年のカレンダーも後残り一枚になりましたね。

慌ただしく感じる師走ですが、風邪などをひかないように過ごしましょう！！



## ★ イベント紹介 ★

### らくらく体操

11月19日(火)、  
予定していた陶芸  
教室が急に中止に  
なってしまいまし  
ましたが、体操はいつも



通り行いました。セラバンドを使ったり、頭と  
体の体操をしたり・・・少ない人数でしたが、  
笑いの絶えない楽しい時間でした。

運動不足になりがちな季節なので、次回は皆さんも  
参加して体をほぐしましょう＼(^o^)/

### ねぎ100%簡単メニュー！レシピ

ねぎのおいしい季節。超簡単、お手軽料理です。

#### 材料(2人分)

- ・ねぎ 長いもの二本ほど
- ・醤油 小さじ1
- ・ラー油 少量
- ・サラダ油 小さじ1  
(オリーブ油でもいい)



- ① ねぎを綺麗に洗いへたの部分をとる。長く  
大きなのであれば二本ほど。
- ② 食べやすいサイズに斜めに切る。
- ③ 油をひき温まったら、ねぎを入れ炒める。  
すこししんなりとして油が馴染むくらい。
- ④ しんなりして量が半分くらいになるので、  
火をとめて、醤油とラー油を入れて軽く炒  
めたら、出来上がり。(\*\_\*)

## 12月の行事予定

- 2日(月) 健康相談(予防医学協会)  
11:00 ~ 12:00
- 3日(火) DVD鑑賞会 13:30~  
男はつらいよ第2作 続・男はつらいよ
- 4日(水) クリスマス会(カリタスジャパン)  
14:00 ~ 15:00
- 10日(火) DVD鑑賞会 13:30~  
男はつらいよ第5作 望郷篇
- 11日(水) えほんカー(図書)  
13:30 ~ 14:00
- 17日(火) DVD鑑賞会 13:30~  
男はつらいよ第7作 奮闘篇
- 19日(木) 思い出の品返還(ぐるっと大槌)  
10:00 ~ 15:00
- 25日(水) 健康相談(予防医学協会)  
11:00 ~ 12:00  
えほんカー(図書)  
13:30 ~ 14:00
- 27日(金) ふれあいサロン(生協)  
13:00 ~ 15:00

### お知らせ

12月28日(土)~1月5日(日)  
まで年末年始の休みのため、談話室に  
支援員は不在となりますので、よろし  
くお願いします。