

# みどりの里山岸だより



## 今月の花

ナスタチウム



### 〈花言葉〉

「愛国心」

「勝利」

「困難に打ち克つ」

### ゴールデンウィークの祝日

- 4・29 (金) 昭和の日
- 5・ 3 (火) 憲法記念日
- 5・ 4 (水) みどりの日
- 5・ 5 (木) こどもの日



※今年は連続で休みがとれる方は10日間の休暇となり、まさしく**ゴールデンウィーク**ですね。ご家族でのお出掛けが多くなるかなと思います。気をつけてお出掛け下さい。そして、楽しんで来て下さい。

28年度がスタートして、4月から小鎚地区の担当マネージャーが変わって1か月が経ちました。団地内や談話室で会って、挨拶を交わした方もいると思いますが、改めて紹介します。



近藤マネージャーです。

今年31歳になる若いマネージャーです。すらっとしたスタイルの笑顔の素敵な爽やかイケメンです。よろしくお願いします。

### 知っ得コーナー

#### 〈アボカドの種茶〉



アボカドの種には、コレステロールを下げるポリフェノールがたっぷり入っているそうです。(ダイエットにも効果があるとか)



- ①種を半分に切り1cmの厚みにスライスする。
- ②種が赤くなるまで干し、それをやかん等に水1リットルを入れ約40分 煮立てる。
- ③そのまま冷めるまで置いておく。
- ④それをまた温めて飲む。  
(苦味がなく飲みやすいって～)



『母の日・・・2016年は5月8日です。』  
お母さんの日頃の労に感謝を表しましょう。



○春を感じるフキノトウ等のてんぷらを作って皆さんで食べました。

○歩くのにいい距離にある『野菜販売』の所まで歩いてみました。



### 自治会からのお願い

春になり、団地内に少しずつ草が目立ってきました。自宅周辺、個人使用の駐車場、共同倉庫(借りている人)の草取りは各自でよろしくお願いします。