

赤小上だより

2GATU

久し振りの味の素クッキング



皆で調理した品は

- ☆肉もやしの中華風あんかけ炒め
 - ☆豆苗ともやしのナムル
 - ☆季節のフルーツヨーグルト
- の三品でした! (*^_^*)

皆さん、手際よく作業を進めました

参加できなかった方で
レシピを欲しいな~と
思った方は
支援員に声をかけて下さい
レシピ
お持ちします~ !(^^)!



ハイ!ポ~ス ♡

注意事項として 2点♡

2月に入って、例年どおりに行くと、寒さが増して来ると思われます
寒くなり、空気が乾燥すると流行ってくるのが 風邪やインフルエンザ
その風邪やインフルエンザに負けないよう(-)-☆体力を付ける為の運動
や、食事 室内環境や、身体を暖める為の工夫をして元気に寒さを
乗り越えましょう(*^_^*)

又

先月第2仮設でボヤ騒ぎがありました (・_・) びっくりしましたね

皆さんも火の元には充分気を付け、お出かけする前や、就寝する前の
火の元チェックを忘れないように心がけましょう☆

春は直ぐそこに・・・♡♡♡