

前段通信

前段談話室

NO. 18(9月号)

随時発行

まだまだ暑い日が続いていますが、食事で栄養をとり休養も十分にとって、残暑を乗り切りましょう。(^^)／



イベント紹介

お茶っこ

8月23日に、生協主催のふれあいサロンがありました。今回は、携帯できるビニール袋入れを作りました。大きさ的にはハガキサイズで、小さくて使いやすく、バッグに携帯しておくこと便利そうな感じでした。また、さいたまから保健師さんも来て、血压測定などの検査もありました。次回も来る予定との事なので、皆さんぜひ参加してみてくださいね。



疲労回復★簡単レシピ

疲れた胃に優しい野菜スープ♪

材料 (スープ3人分)

大根 100g

にんじん 50g

白菜 100g

スナップえんどう 6本

コンソメ適宜

塩少々

醤油小1



1. 大根とにんじんをピーラーで薄く剥く。
2. 白菜はざく切り、スナップえんどうは筋を取る。
3. 大根とにんじんをひたひたの水で煮る。
4. 柔らかくなったら白菜を入れる。
5. 白菜が煮えたらスナップえんどうを加え、コンソメ、塩、醤油を加えたら出来上がり



9月の行事予定

7日(土) ひだまり広場(社協)
10:00~11:30
11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
ひだまり広場(社協)
13:30~15:00

13日(金) スポーツ吹き矢体験(生涯学習課)
13:30~15:00
25日(水) えほんカー(図書)
13:30~14:00
27日(金) ふれあいサロン(いわて生協)
13:00~15:00

お知らせ

16日と23日のゴミ収集は、祝日のため収集はありません。お気をつけください。