

みかづき広報

2017年 1月号

明けまして

おめでとー

ございます！

二〇一七年の幕開けですね。今年も宜しくお願い致します。今年の干支は「酉」夜明けを告げる鳥です。赤浜も、明るい夜明けに成ります様に、そして大きく羽ばたく年に成りますように、祈っております。

さて、ある自治体が運動をポイント制にして経過を観察したところ、運動をした人達の方は

医療費が年平均 4万円位も削減されたそうです。

つまり、運動を習慣にしていれば体調も整い、

病院にかかる費用も抑えられる事が分かった

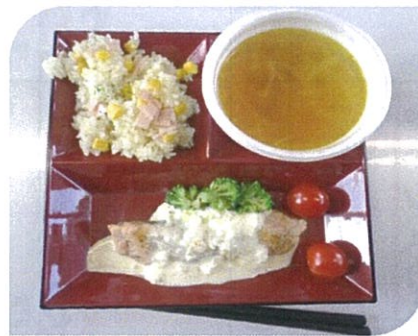
と言うニュースを見ました。

私達も、適度な運動を心掛け、出来るだけ気持ち良い毎日を過ごしたいものです。

今年も、談話室での、ストレッチや体操など筋力トレーニング・体力作りにお気軽にご利用下さいね。



「みかづきクッキング」



《メニュー》

- ☆ 鮭のソテー・簡単タルタルソース
- ☆ コンソメライス
- ☆ ぽかぽかジンジャースープ

昨年11月、歌手のアグネスチャンさんが、撮影のために談話室にいらっしゃいました。3年ぶりの再会をした住人さん達も、お話しに花が咲き、楽しいひと時の交流が出来た様に思います。

「ひなげしの花」に合わせた体操も皆で一緒にしました。復興の進み具合を気に掛けて頂き、私達の想いを聞いて下さったり、撮影の緊張感も有りましたが皆さんもきっと良い思い出になったでしょうね！

3年ぶりの再会！



季節の、生鮭を使ってのお料理は、塩分だけでなく、油分もかき控えられた、見た目も華やかで、おしゃれなお料理でした。どれも、手早く出来る料理なのですが、とても美味しかったですよ！

材料も手に入りやすいものばかりですから、特別な日のメニューにぴったりじゃないか、と言う声も聞かれました。

レシピが欲しい方には差し上げます。支援員まで申し付け下さい。

