

前段通信

前段談話室

NO. 38(5月号)

随時発行

お出かけや散歩など、体を動かすには良い季節になりました。
ゴールデンウィークの計画を立てている方もいると思います。
みなさん、楽しく過ごしてくださいね(^_^)



～ イベント紹介～

ふれあいサロン

4月24日に、生協主催の「ふれあいサロン」がありました。今回は、フェルトでバッグ作りをやりました。バッグの周りに切り込みを入れて結んでいき、持ち手は三つ編みにして、針を使わずに結んでいくだけで完成させました。作り始めたら、みなさん無言になり真剣に作っていました(笑) どのバッグもカラフルで、かわいいバッグが出来上がりました(^_^)



お花見 ピクニック 弁当 肉巻きおにぎり

材料

豚バラ 300gくらい
米 食べるぶん
バジル or マジックソルト ふたつまみくらい
☆タレ
焼肉のタレで簡単に! 適量



1. ご飯を用意! 普通の白飯でもいいけど、ここでバジルソルトやハーブソルトを入れると香りもよくなります
2. 小判形に成形する! 肉を巻くので、気持ち小さいかな? くらいでOK!
3. ラップの上にお肉をきれいに広げて、その上にご飯をのせてクルクル巻く
4. オリーブオイルを少しひいて、肉の巻目を下に焼く
5. たまに横にしたり、まんべんなく焦げ目が少しくままでころがして焼く
6. 焦げ目がついたら焼肉のタレをいれて絡める
7. いい感じの美味しそうな照りがついたら完成! ごまをふると雰囲気です



の行事予定



- 7日(木) 無料ほっと映画会(すわか文化村)
13:30~15:00
- 8日(金) えほんカー(図書)
10:35~11:05
- 21日(木) 楽しく体操(包括支援センター)
13:30~15:00
- 22日(金) えほんカー(図書)
10:35~11:05
健康相談(岩手県予防医学協会)
10:00~11:30
ふれあいサロン(いわて生協)
13:00~15:00

5月の初めには連休があり、4日~6日の祝日はゴミの収集が休みです。ご注意ください。また、ゴミが違う日に出されたりしている事があります。ゴミカレンダーをよく見て、正しい日に出しましょう。