

前段通信

前段談話室

NO. 43(10月号)

随時発行

朝、晩は寒くなってきましたね。昼と夜の気温差があるので、衣服で調節したりして、風邪をひかないように気を付けましょう。



～ イベント紹介～

ふれあいサロン

9月25日に、生協主催のふれあいサロンがありました。今回は、ペーパーネックレス作りをしました。カレンダーを小さく切り、くるくる丸めたものを20個作ってひもに通した、簡単に出来るネックレスでした。以外と丈夫で、かわいいアクセサリーが出来上がりました(^_^)



さつまいもの炊き込みごはん*

材料 (4人分)

米	2合
さつまいも	1本(200g)
人参	1/2本
しめじ	1/2袋
油揚げ	1枚
☆顆粒だし	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1.5
☆みりん	小さじ2



1. さつまいもはたわしなどで洗い、1.5cm角に切って水につけてあくを抜く
2. 人参と油揚げはせん切りに、しめじは石づきをとってバラバラにする
3. 炊飯器に米と☆を入れ、いつもの水の線まで水を加え、混ぜる
4. さつまいも、人参、しめじ、油揚げをのせて、炊飯スイッチオン。炊き終わったら軽く混ぜる

10月の行事予定

- 8日(木) からだと頭を使ったリラックス(芳香会)
10:00～11:30
- 9日(金) えほんカー(図書)
10:35～11:05
- 15日(木) 出前音楽会・お茶っこ(楽団ひとり)
14:00～15:30
- 16日(金) 健康相談(予防医学協会)
11:00～12:00
- 19日(月) 楽しく体操・何でも相談会(地域包括)
13:30～15:00
- 23日(金) えほんカー(図書)
10:35～11:05
ふれあいサロン(いわて生協)
13:00～15:00
- 28日(水) 健康相談(予防医学協会)
11:00～12:00
- 29日(木) けん玉とそのほか(カリタス大榎)
10:00～11:30
秋のコープのつどい(いわて生協)
14:30～15:30



インフルエンザ予防接種の時期になりました。子供と高齢者には、接種費用の助成がありますので、期間内に接種しましょう。

10月15日(木)～12月15日(火)

12日(月)は祝日のため、ゴミ収集がありません。注意してください。