



チャンチャン焼き

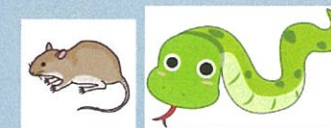


お米の支援



気を付けて！

最近、団地内や周辺でヘビやネズミを見た方がいます。散歩や外で遊ぶ時は注意しましょう！



ネズミの殺鼠剤は、談話室に置いてありますので気になる方や近くで見た方は、声を掛けて下さい。ヘビの薬を団地の周りに散布しますので、ペットや小さいお子さんは、注意をお願いいたします。

早めのインフルエンザ対策

インフルエンザ予防には、うがい・手洗い・マスク
外から帰ったら、うがい・手洗いを！人ごみに出る時はマスクを！



冷え取り習慣

冬の冷え対策してますか？皆さんの心がけ等教えてください。募集中！！
今月は、少し紹介します。

首元を冷やさない・・・常にストールを持ち歩いて少しでも冷えを感じたらさっと首にかける。
(冬に限らず年中持ち歩いています)

重ね着・・・冷えを取るには足元が一番、次に下半身の順に厚着して温かくすることが重要
靴下を重ねる⇒1枚目絹の五本指⇒2枚目綿か毛の五本指⇒3枚目絹の靴下⇒4枚目綿か毛の靴下⇒レグウォーマー
(腰から上と足との温度差をなくすことがコツ)



生姜・・・血行が良くなり体が温まります。(生のままだと内臓を冷やしてしまうので気を付けてください)※さまざまな料理で大活躍しますよ！

生姜油の作り方・・・材料 生姜・・・50g ニンニク・・・3～4かけ
ごま油・・・200ml



- ①生姜は皮ごとみじん切りにする。にんにくは、薄く輪切りにする。
- ②煮沸消毒した密閉容器に①とごま油を入れて、常温で一日置く。
2日目から食べられる。2～3か月常温で保存し、その後は、材料を継ぎ足しながら冷蔵庫に入れて保存。オリーブオイルでも作れます。

エコな暮らし

みかんの皮を入浴剤に！

作り方

みかんの皮をよく洗い、ざるなどに広げ風通しの良い日陰で、カラカラになるまで干す。

使い方

鍋で煮だしても良いが、乾燥させたみかんの皮5～6個分を洗面器に入れ、熱湯をかけても良い。
15分ほどおいて色と香りが出たら、皮は布袋に入れ、お湯と共に浴槽に入れる



今日は何の日



トパーズ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	阪神タイガースデー	みかんの日 	ユネスコ検証記念日	雑誌広告の日	お見合いの日	
8	9	10	11	12	13	14
レントゲンの日 	119番の日 	トイレの日	電池の日 	洋服記念日	漆の日	パチンコの日
15	16	17	18	19	20	21
七五三	幼稚園記念日	将棋の日	土木の日 	みどりのおばさんの日	ピザの日 	フライドチキンの日
22	23	24	25	26	27	28
ボタンの日	勤労感謝の日 	オペラの日	ハイビジョンの日	ペンの日 	ノーベル賞制定の日	太平洋記念日
29	30	11月の花				誕生石
いい服の日	カメラの日 	 椿	今日は何の日			