

前段通信

前段談話室

NO.5(8月号)

随時発行

夏のおすすめメニュー

暑中お見舞い申し上げます。

毎日暑い日が続いていますが、
夏バテしていませんか？

これから、ますます暑さが厳しく

なりますが体調を整えて、熱中症などに
気を付けてくださいね。

住民の皆様には、日頃から御理解と御協力を
頂いております。今後ともよろしくお願いします。



イ ベ ン ト

紹介しま〜す！

7月10日、スコップ三味線、津軽弁昔話をしに

五所川原商工会婦人部有志の方々が来てくれました。

津軽弁での昔話は、語る人の何とも言えぬ話術に

引き込まれ、皆真剣に聞き入っていました。

スコップ三味線は、曲何にでも合わせることができ、

角スコ、お玉、栓抜きがあればできる万能楽器。

踊りもありで、楽しむことができました。

《ひさぼむ》のレシピ (5品)

夏におすすめ☆簡単サラダうどん

レシピID : 1847356



ありものでささっと作れておいしいサラダうどん。夏の昼食にぴったりです。

ひさぼむ

材料 (2人分)

冷凍うどん	2〜3玉
レタス	2〜3枚
きゅうり	1本
トマト (プチトマトでも可)	大1個または小2個
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	適量
黒コショウ	少々
カニカマ (なくても可)	適量
ドレッシング (今回はゴマドレ)	適量

作り方・ゆでたうどんに切った野菜と、かにかま、ツナ缶をのせて、黒こしょうとドレッシングをかけて出来上がり

とても簡単にできるので作って食べてみてくださいね♪



の行事予定

10日(金) 住民意向調査・安渡(役場)
9:00〜20:30

20日(月) お茶っこ会(社協)
13:30〜15:00

22日(水) えほんカー(図書)
14:10〜14:40

24日(金) ふれあいサロン(生協)
13:00〜15:00

27日(月) らくらく体操(地域包括支援センター)
13:30〜15:00

お知らせ

・13日〜15日まで支援事業はお盆休みなので、談話室は閉めています。
・毎朝行っているラジオ体操を、13日〜16日の間、お休みとします。