

2015 第8仮設 支援員だより No.11

今月の花 「プルメリア」



花とはば 「恵まれた人」「気品」

ハワイに降り立つと、まずプレゼントされる歓迎のしるしの花の首飾り「レイ」に使われる花です。花びら、花、ともに全体的に肉厚で花は、とても甘い香りでアロマテラピーのエッセンスオイル「フランジノニ」の原料にもなっているそうです。

11月は霜月と呼ばれ寒さを感じる時期です。そして8日は立冬です。いよいよ寒い冬が目前ですね。みなさん風邪などひかないように気を付けて下さいね。また、文化の日や七五三、11:22の日、勤労感謝祭の日などがあり、家族や地域の大団さを考えましょうね。



髪へのダメージが 気になる季節です

夏の暑さなどによる食欲不振などから、食生活のバランスが崩れたり、強い紫外線により髪のダメージが気になりますね。含流アミノ酸を多く含んだ魚(イワシ、サマ、アジなど)や肉、牛乳、卵等の動物性タンパク質や豆類(ごまなど)を摂って、健康な髪を取り戻しましょう。含流アミノ酸には、体内の有害金属を排泄する作用もありますよ。



自治会の草刈りと芋煮会



おいしい
おかわりた
う



10/4(日)、たくさんの参加があり、芋煮会もみんなで外で食べておいしかったですね。魚の差し入れ ありがとうございます。みなさんもございます。みなさんもおつかれさまでした。



Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO の料理教室

新しいレシピが
ふえたね



おいしかったね



ほい人はレシピ
コピーして
あげるよ

お願い

ペットのフンが、いつも同じ場所に落ちていて、苦情もでています。取り残しのないよう、気をつけましょう!!