



# 9月の予定表

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合もあります。  
 その場合、現在参加されている皆さまにはご連絡いたします。  
 久しぶりに参加される方、初めて参加される方は、あらかじめご連絡くださいますようお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館	2 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	3
4 臨時休館	5 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	6 アップルカフェ 13:30~15:00	7 囲碁サロン 13:30~16:00	8 休館	9 お出かけ広場きらりんきっず 「つまみ細工」 10:00~11:45 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	10
11	12 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	13	14 みんなで楽しくミニゲーム! そして、みんなでごはん! 10:30~13:00 囲碁サロン 13:30~16:00	15 休館	16 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	17
18 臨時休館	19 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	20 うたっこの会 10:30~11:30	21 囲碁サロン 13:30~16:00	22 休館	23 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	24
25	26 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	27	28 囲碁サロン 13:30~16:00	29 休館	30 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	

## 夏の疲れに！感染症対策に！

### ◎免疫力アップ料理レシピをご紹介します

簡単にどなたにでも作っていただける美味しいレシピをご紹介します♪

#### 生姜ごはん



ちょっとスパイシーで食欲を高めてくれます。いろいろアレンジしても楽しめます。

- 材料 2人分
- ・米                   カップ 2
  - ・根生姜           10~20g
  - ・油揚げ           大 1/2 枚
  - ・だし汁            カップ 2.5
  - ・薄口しょうゆ   大さじ 2
  - ・酒                 大さじ 1
  - ・塩                 少々
- ※お好みで、みりん大さじ 1

#### ○作り方

- ① 米は洗って、ザルに上げ水気を切ります。
  - ② 生姜は細い千切り、油揚げは 1 センチ角切りにしておきます。
  - ③ 電気釜に、①、②と全部の調味料を入れて、スイッチ on。炊き上がったら、全体をよく混ぜてから、盛り付けます。
- ※一度に食べきれなかったら、小さなビニール袋に小分けするか、おにぎりにして、冷凍庫へ。電子レンジ 90 秒でほかほか美味しく召し上がれます。

#### にんじんしりしり



常備菜として定番。バターを使うとビタミン A 効果がアップします。

- 材料 2人分
- ・にんじん       1 本
  - ・卵               1 枚
  - ・炒りごま(白) 大さじ 2
  - ・バター          大さじ 2
  - ・しょうゆ       ほんの少々

#### ○作り方

- ① にんじんは、よく洗ってから、スライサーを使ってシュッシュと皮と身をむいていきます。スライサーがない場合は、包丁で繊維にそって長い千切りにします。水にさらすなどのアク抜きはしなくて大丈夫です。
- ② 卵は割りほぐしておきます。
- ③ 鍋にバターを溶かし、①を入れてよく炒めます。しんなりしてきたら、ちょっと試食。火が通っているか確認します。OK でしたら、塩をひとつまみ。バターからもほどよい塩味がでるので、加減しましょう。
- ④ そこに一気に卵を入れ、全体をよく混ぜましょう。仕上げに炒りごまをふって、出来上がりです。

## 医療法人三秋会 いのちと暮らしを支えあうプロジェクト より

### 地域のみなさんの活動に『朝日のあたる家』をご利用いただけます。

- ☀ 歌(コーラス)や踊りの練習、趣味の活動、DVDの上映会、50人程度までの寄り合いや会議などで、朝日のあたる家をご利用いただけます。
- ☀ ホールにはランドピアノもあり、子どもたちがたくさん遊びに来て下さいます。
- ☀ 朝日のあたる家は、地域のみなさんが誰でもいつでも気軽に立ち寄れる場所です。みなさんでシェアしながらご利用下さいね！

詳しくは、朝日のあたる家までお気軽にご相談下さい。 ※ 地域のさまざまな方との共同利用が原則です。“貸し切り”はできませんのでご了承願います。