

10月行事予定

1(日)

2(月)

3(火)

4(水)

5(木)

6(金)

7(土)

8(日) 寒露

9(月) スポーツの日

10(火)

11(水)

12(木)

13(金)

14(土)

15(日)

16(月) 紅葉見物

17(火) 紅葉見物

18(水) 紅葉見物

19(木)

20(金)

21(土)

22(日)

23(月) おやつ作り

24(火) 霜降 おやつ作り

25(水)

26(木)

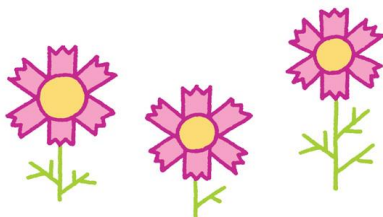
27(金) おやつ作り

28(土)

29(日)

30(月)

31(火)



☆ 今月のひと品 ☆

「鶏肉と茸のソースがけ」鶏肉は低カロリー高たんぱく。茸は食物繊維が多く腸内を綺麗にと、疲労回復に適した料理です。



御家族の皆様へ

ようやく猛暑も終わり、あちこちでトンボを見かけるようになりました。朝夕も涼しく、季節の移り変わりを感じます。

さて、県内ではコロナウィルスが引き続き流行しています。秋の行楽シーズンに入りましたが、楽しい思い出作りの為にも、感染対策が必須です。マスク着用や帰宅時のうがいと手指消毒を基本として、食事の際にも感染リスクを抑える意識を持ち、流行期を乗り切りましょう。

頑張っています。



平川市文化祭出展を目標に8月から少しずつ作品作りを行ってきました。造花や壁掛け等、様々に取り組んでいます。「何するにも大変じゃ」と言いながらも皆さん頑張ってくれています。出来上がった作品は、現在緑青園に展示しており平川市文化センターにも展示する予定です。

夏は、これ



今回のおやつ作りは「アイスクャンディー」に挑戦しました。好きな果物を自分で選び一口大に切り容器に入れ冷凍庫で冷やして完成。味つけは缶詰のシロップのみです。出来上がったアイスを食べ「わあ～さっぱりこれだけでも美味しいもんだな、簡単だ」と中々の高評価でした。さて次回は何を作りましょうか？

行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

