

12月 行事 予定



1 (日)

2 (月)

3 (火)

4 (水)

5 (木)

6 (金)

7 (土) 大雪

8 (日)

9 (月) おやつ作り

10 (火) おやつ作り

11 (水) おやつ作り

12 (木)

13 (金)

14 (土)

15 (日)

16 (月)

17 (火)

18 (水) 寿逢会議

19 (木)

20 (金)

21 (土)

22 (日)

23 (月)

24 (火) クリスマスイブ

25 (水)

26 (木)

27 (金)

28 (土)

29 (日)

30 (月)

31 (火) 大晦日



10/17.18両日、酸ヶ湯方面へ紅葉見物に出掛け
てきました。車中では「久しぶりだね。どんな感じかな
〜」とワクワクしているようでした。

到着し目に飛び込んできたのは360度の大パノ
ラマ。少し散策し季節の変わり目を体感(寒さが肌に
しみました)。

酸ヶ湯名物温泉まんじゅうと味噌おでんを頂き
「景色もいいから特別美味しいなあ〜」と満足な1日と
なりました。



☆ 今月のひと品 ☆

「鯖の味噌煮」鯖と味噌には鉄分が
多く貧血予防、DHA等の不飽和脂肪酸
には血管を柔らかくし血液の流れを
良くし癌予防につながる食品です。



御家族の皆様へ

今年も残すところ1ヶ月となりました。街はイルミネー
ションで彩られクリスマスムード一色となり、プレゼントや
お正月の買い物客で賑わいを見せ年の瀬を感じます。

これから寒さも本格的となり、空気が乾燥しインフルエ
ンザなどの感染症が流行する時期です。こまめな手洗
い・嗽を行い、適度な室温・湿度を保つ工夫をしましょう。
忙しい年末ですがお体に気をつけて良き年をお迎え下
さい。

10月上旬、ご近所の方から沢山の人参を頂きました。
「何か作ろうか」「前に食べたイカ人参がいいな」
との事でイカ人参を作る事に…

乾物のイカ・砂糖・醤油・酒に千切りした人参を加え
混ぜ合わせて完成です。程よい塩味と人参の甘味で
熱々の御飯にぴったり。昼食の一品となり
「う〜ん美味しい、懐かしい味だ〜」と
箸がすすんでいました。



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。

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

緑青園

検索

