

## ○1月のイベントより



移動図書



みずき団子飾り

## ○2月の予定

1日・8日・22日 29日(各水曜)	社協・陽だまりの会 血圧測定・体操・ゲーム他	10時～12時
3日(金曜)	「まけないぞう」タオル製作	10時～12時
6日(月曜)	社協・写真洗浄展示	10時～15時
7日・21日(各火曜)	県庁健康国保課 健康相談	9時15分～10時15分
14日(火)・23日(木)	就職相談会	13時30分～13時30分
16日(木曜)	移動図書	10時～12時
23日(木曜)	奥州市観光ツアー	8時30分～16時30分

※1月31日現在の予定です。追加、変更等がありましたら、後日連絡致します。

○現在インフルエンザが流行しています。予防にはR-1ヨーグルトが効くみたいですが、R-1ヨーグルトがそんなに効くなら作ってみてはいかがでしょうか？  
それではR-1ヨーグルトの作り方を紹介します。

<用意するもの>

★タッパーウェア(密閉できるもの) ★保温容器(ポットや炊飯器など)

★牛乳500ml ★R-1ヨーグルト大さじ2～3杯

(1) 牛乳を500ml、タッパーウェアに入れる。

(2) R-1ヨーグルトを大さじ2～3加え、よく混ぜ合わせる。

(3) タッパーウェアの蓋をしてラップで巻いて、更にビニールで包み40度のお湯を張った保温容器に入れてしっかり蓋を閉める。

(4) 約8時間で出来上がり。

作って食べてインフルエンザを予防しましょう。(うがい、手洗いも忘れずに!)