

く る み 便 り

上平仮設支援員 村上・後藤



の予定

- 2日(金) プランター野菜の種まき 10時~12時まで
 4日(日) 移動こども図書館 14時~(上平仮設駐車場)
 5日(月) 歌声喫茶 10時30分~12時30分まで
 13日(火) 映画鑑賞 14時~16時まで
 14日(水) 陽だまりの会 10時~12時まで
 14日(水) いわて生協の集い 14時~16時まで
 21日(水) 陽だまりの会 10時~12時まで
 26日(月) 移動図書 10時~11時30分まで
 ※予定の変更・追加等がありましたら後日、連絡します。

今年は秋が短くて冬の訪れが早くなるとか・・・。朝晩の冷え込みも体にこたえるようになってきましたね。巷では風邪引きさんも出始めています。風邪は万病の元！風邪予防のため、手洗い、うがいはもちろんのこと、柿茶もおすすめですよ！！

♣柿茶 (風邪予防、感染症予防)

- ① 柿の皮を天日で3日間干し、すり鉢で粉にする。
- ② 粉小さじ一杯に湯を注いで飲む。

プランター野菜で植える物

- 早春つぼみ菜** カテロン・ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・葉酸・カルシウム・鉄
血栓予防・ガン予防・美肌作り・免疫力強化
- 赤花絹さや** たんぱく質・カテロン・ビタミンB1・ビタミンC・カリウム・カルシウム・
美肌作り・血行促進・抗酸化作用・心臓病予防・冷え性改善・便秘解消
- チンゲンサイ** カロテン・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄抗酸化作用・ガン予防・
生活習慣病予防
- 照彩小松菜** カテロン・ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンE・カルシウム・リン・食物繊維・
鉄・骨粗しょう症予防・動脈硬化予防・風邪予防・美肌作り・脳梗塞予防・認知症予防
- 中葉春菊** カロテン・ビタミンB2・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄・食物繊維・
貧血予防・血行促進・骨粗しょう症予防・肌荒れ防止・神経失調予防
- ほうれん草(ほうおう)** カテロン・ビタミンC・ビタミンB群・葉酸・鉄・カルシウム
貧血予防・抗酸化作用・緑内障・白内障予防・動脈硬化予防・便秘解消

野菜配布

12月末で野菜配布
が終了しますので、
お知らせ致します。



ガス給湯器凍結防止
方法について

- ① **電源プラグを抜かないで下さい。**
機器内は凍結防止ヒーターで自動的に凍結防止します。電源プラグを抜くと作動しなくなります。
- ② **追い吹き付き風呂がまの場合**
風呂配管の凍結防止する為に、浴槽の水を循環口(アダプター)より5cm以上ある状態にして下さい。ポンプが自動的に浴槽の水を循環させ、凍結を防止します。