

くろじった通信

第18号

25年2月28日

黒土田仮設

3月の予定

2日・16日 (土)	14:30~15:30	移動図書	シャンティー国際ボランティア
5日 (火)	10:00~12:00	ストレッチ&カフェ	吉川先生
9日 (土)	10:00~16:00	足湯・手芸カフェ	神戸大学 学生ボランティア
12日・19日 (火)	10:00~12:00	陽だまり会	社会福祉協議会
23日 (土)	19:00~20:30	マジックショー	魔法使いSORAと仲間たち
25日 (月)	10:00~12:00	就職相談	ハローワーク大船渡
毎週水曜日	10:00~16:00	手芸	(お茶をいただきながらの世間話・歓談・手芸・本格的な和裁など、楽しんでますよ)

3月からの新イベント案内

3月1日より 集会所付近にてラジオ体操を行います。
毎朝8時30分より、ラジオ体操曲をながしますので参加してくださいねー。
土・日はお休みです。雨天も中止になります。
毎朝のラジオ体操で、気づけば、肩こり解消 そして、ますます健康に！！
生活のリズムも整い良いことづくめです。「サポートセンターさんそん」さんのご協力です。



3月の歳時記

3日	桃の節句	ひな祭りには、ちらし寿司とハマグリのお吸い物を。
5日	啓蟄	この頃から暖かくなり始め、冬ごもりの虫が目をさまし、はいでてきます。
20日	春分の日	20日を境に、徐々に日が長くなります。
17日	彼岸入り	23日 彼岸明け



シリコンスチーマーを使った料理 すごもり卵

材料 2人分

作り方

(忙しい朝でも、卵と野菜で栄養満点の朝食を)

卵	2個
もやし	1/4袋
ほうれん草	3茎
人参	1/6本
玉ねぎ	1/2個
塩、こしょう	少々

- ① 玉ねぎ、人参を薄切り、ほうれん草は3~4cmのざく切り。
- ② 野菜をシリコンスチーマーに入れ、蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱。
- ③ 塩、こしょうを加え、混ぜ合わせたら、2か所くぼみを作り、中に卵を割り入れる。
- ④ **卵の黄身に爪楊枝で2~3か所の穴をあける**
(穴をあけないで加熱すると爆発します)
- ⑤ 再び電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ⑥ ケチャップや醤油・トレッシングなどお好みの調味料で味をつけたら完成。

仮設で頂いたレンジは500wです
出来上がりをみて時間調整してね

資料提供 (医) 勝久会 気仙苑 栄養管理課

19日には、第2回シリコンスチーマーを使った料理教室を予定しております。

※ところで

悪質商法・消費トラブル・多重債務等の防犯シールをお配りしましたが、見えやすい場所に貼ってご利用ください。