

# 前田公園団地だより

第 2 号  
前田公園仮設住宅  
平成23年11月10日



## ◇11月の行事予定

- ☆まごころカフェ・11月16日(水)・30日(水) 午後1時 談話室  
六甲医療生協(神戸)の看護師さんが血圧測定他、健康チェックも同時に行っています。
- ☆前田公民館懇談会・・・11月20日(日) 午後1時30分 談話室
- ☆特定検診・肺がん検診・11月24日(木)・25日(金) 猪川地区公民館

## ◇お知らせコーナー

談話室に「パソコン」と「プリンター」が設置されました。インターネットで調べもの、コピー、印刷等できますのでご利用ください。(料理レシピ、地図、商店・企業の電話、マイヤ・ジョイスのチラシを見たい。買い物の価格を調べたい。病気・薬のこと etc・・・)

## ◇健康づくりコーナー

☆若返りに「ごぼう茶」をつくってみませんか

効能：血液をきれいにする、腸の働きを整える、むくみ改善、コレステロールの分解、ガン・メタボ・動脈硬化・風邪の予防

＜ごぼう茶の作り方＞

1. よく水洗いして泥を落とし、皮付きのまま包丁でささがきにする
2. ささがきにしたゴボウを水にさらさず、新聞紙の上に広げて半日ほど天日干しにする
3. 天日干しにしたゴボウをフライパンで10分ほど、油を使わずに乾煎りする
4. 煙がでてくる寸前でやめ、そのまま急須に入れ、お湯を注げばでき上がり！  
(2人分の急須を使う場合、乾煎りしたゴボウを一つまみ程度入れるだけで十分)

## ☆前田地区ウオーキングの案内

合同庁舎入口をそのまま西方向山側に行くと天照御祖神社があります。ちょっとした森林浴が味わえます。朝の散歩にいかがですか？  
注) 階段は207段あります。



## 🌸前田公園団地入口のオキザリスが咲き始めました。🌸



オキザリス…カタバミ属品種を総称してオキザリスと呼び、主に秋に花を咲かせますが冬から春咲き夏咲きのものもある。花や葉は光に敏感に反応し、日中に開き、曇りや夜間には閉じてしまいます。葉は小葉3枚でクローバーに似ている。

花言葉は「喜び」「母親の優しさ」、球根類で原産地は南アフリカ・中南米(インターネット調)

11月のごみ収集日 ☆燃えるゴミ：月・木 ☆燃えないゴミ：18日(金) ☆古紙回収：9日(水)