

# 8-3 談話室かべ新聞

発行日 平成24年 10月

発行 オバース

炊く、蒸す、煮る、炒る、ほかには？

ジャポニカ米(日本型)、インディカ米(インド型)、ジャパニカ米(ジャワ型)がある。

炊き込みご飯、栗ご飯、松茸ご飯、たこめし、卵かけごはん、鶏飯、酢めし、チャーハン、お茶漬け等々



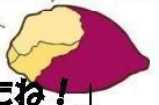
## 夏の疲れが出ていませんか？

秋も真っ盛り、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋!! 口は毎日動いていると思いますが体を毎日動かしていますか? 「動かない」と「動けなくなる」! 『寝るより座る、座るより歩け』だそうですよ。玄関先で、部屋の中で、足を上げて、その場足踏みから、ゆっくりと始めてみませんか? (但し、隣・近所の迷惑にならないように注意して下さい。) 仮設の中をぐるっと、散歩するのもいいかも? 結構な時間になりますよ。意外な人と出会えるかも!?

**体を動かして、来る冬とインフルエンザに、備えましょう。**

## ありがとう

茨城の石焼き芋やさん、美味しい焼芋ごちそうさまでした。地元に戻ると、建材屋の社長、井元さんでした。「冷たくてもうんみゃがったね!」



## 再掲載

11月1日(木) 社・協さんによる「親父たちの陽だまりの会」を外で開催の予定です。秋晴れの上天気で有りますように!!



## お願い

11月4日(日)平林仮設住宅全員参加の『いも煮会』を駐車場で、実施いたしますので、皆さまの色々なご協力を宜しくお願い致します。 平林仮設団地自治会長



## ご注意ください

ガスコンロの、調子はいかがですか? もし調子が悪い時は、支援員か、保守管理センターにお問い合わせ下さい。(0120-766-880)

【2口の着火の点きが悪い時は電池の消耗の可能性が! (ランプが点滅しなくても) 魚焼きの着火が点かないのは故障!!】業者に依頼すると修理代が有料になります。

## お知らせ

サークル・ひらりん



火曜

木曜

毎週

活動中 皆さ~ん、はまってけらっせん

陽だまりの会 サロン (お茶っこ会)

11月の予定

2日 9日 16日

ふるさとセンターにて 毎週 金曜日

午前10時~12時まで

お茶会・手芸・体操・レク活動・歌など