

それぞれの秋です



【美しいふるさとの秋】

金木犀の香り。日常をふっと忘れる美しい香りですね



【芸術の秋】90歳の手習い?!

貼り絵で作った作品です。これが初めてだそうです。
おどろきです～。

【100年ぶりのたたら復活】

吉田のたたらで火入れがありました。
デイサービスやふかのの里が見学にいき、
とても親切に説明して頂きました。

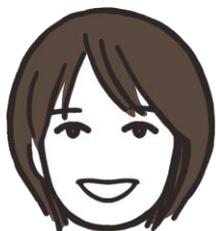


<情報コーナー> 冬にそなえて健康づくり ～栄養編～

この意味は・・・??? チラシで確認!!!

【さ】【あ】【に】【ぎ】【や】【か】に【い】【た】【だ】【く】

この通信誌で6月に『熱中症にまけない身体づくり』タンパク質をとるためにお勧めの買い物をお伝えしました。
今月は、「栄養」です。食べる量は少量でOK!今よりプラス1種類多く食卓へ。それぞれ高齢期に大切な栄養素を食べることによって体のおとろえを予防します。昔から『元気は口から!!』と言いますよね。



<こんな料理もいかがですか> 高野豆腐のそぼろご飯

高野豆腐をすり金でおろし、酒またはみりん、砂糖、しょうゆで味付け。ひき肉の代わりです。あったかいご飯に乗せて食べましょう。高野豆腐はたんぱく質が豊富。モサモサして食べにくい方もこの方法なら大丈夫です