

# たよりあい

## 【教えて！食進会さん】胃に優しい食事

なにかと慌ただしい日々が続く、年末の行事等で食生活も乱れてきがちです。巷では、インフルエンザが流行りだし、免疫力を高めるには食事が大事です。そこで今回は、胃腸にやさしいレシピ「白菜のミルクスープ」をご紹介します。



### 白菜のミルクスープ



材料 (2 人前)	分量
白菜	100 g
パスタ (ショートパスタ、マカロニ等)	25 g
里芋	1 個 (正味 50 g)
バター	10 g
スープ (顆粒コンソメ小さじ 1 を湯 100ml で溶いたもの)	100ml
生クリーム	100ml
牛乳	100ml
塩、コショウ	各少々
粗びきコショウ	適宜

### 【作り方】

1. 白菜を 1 cm 角に切る。 2. 里芋は洗って皮をむき、丁寧にすりおろす。
3. 鍋に湯を沸かし、パスタは袋の表示時間通りに茹で水気をきっておく。
4. 鍋にバターを熱し、1 の白菜を炒める。全体に油が回ったらスープを加え、白菜に火が通るまで煮たら、牛乳と生クリームを加える。
5. 煮立ったら里芋を加えとろみをつけ、パスタを入れて塩、コショウで味を調える。
6. 器に盛り、上から粗びきコショウを振る。



### 【今月の贈り物】



今月は、「ゆうみカレンダー」をお贈りします。在宅で生活されている方に少しでも楽しく普段の生活を送っていただきたいとの思いで作成されています！ぜひご活用ください！

- ① 日々の健康状態や変化などを把握できます。
- ② シールを使って予定表として利用できます。
- ③ かかりつけ医などの連絡先一覧より、緊急時などにすぐに確認することができます。



第 48 号のクイズの正解は、「**③戸原天満宮**」でした。クイズの当選者は、**3 月号に掲載**させていただきます。

第 49 号のクイズの正解は、「**②12 月 22 日**」でした。クイズの当選者は、**3 月号に掲載**させていただきます。



## 社協 森会長の寄り道コラム

ほどよく穏やかな日々を送っていく中で、小さな楽しみを作っていきます。

夜眠る前に、「明日は〇〇しよう」と思います。特別なことではなく、いつもの掃除にちょっと家具の奥まで手を伸ばしてみよう、読みかけの本の続きを読もう、買い物に出かけようとか、小さな行動を見つけます。

夕食後に、今日したことを一つだけ振り返ります。前夜にしようと思っていたことができたとか、飛び込んできた用事が済んだ、久しぶりに知人と話したとか、今日を一つ見つけてみましょう。夕焼けがきれいだった、近くの道に草花が咲いていた…。

**楽しみは 自分と周り 一結び**

めでたさも 中くらいなり

おらが春 小林一茶

私の初春は良くも悪くもない、そこそこで自分にはこのくらいがちょうどよい。



### 【今月のクイズ】ココどこ？かすや



JR福北ゆたか線の駅の1つであり、柚須駅と長者原駅の間にある駅は、何駅でしょうか？

**ハガキやフォームに答えを書いて送ってください。**正解者の中から抽選で1名様に、粗品をプレゼントいたします！



### 【おたより広場】



・秋の味覚を味わいましたか？

柿、みかんなどいただいた品々を味わいました。どちらも甘くて美味しかったです。(Y・T)

富有柿、さつまいもを蒸して昼に食べました。(K・O)

篠栗呑山観音寺にそばを食べに行き、お土産に干し柿を買いスナックで皆で食べました。(H・T)

・メッセージ

家事が済んだらご近所の方々と取り留めもない話で盛り上がります。時には、通行人も巻き込んで話が弾み、とっても面白く笑う事が多いです。(C・K)

パイパイドームからの帰りに高速道路から博多港に停泊した大型フェリーのイルミネーションの光が波に反射して、とても神秘的でした。(H・T)

今は早寝早起き、運動と食事は良く噛んで健康に気をつけることが大切です。睡眠も大事です。(S・H)



### 【みなさまの声を届けてください！】

- ・同封のハガキを郵便ポストに投函する
- ・右の二次元コードを携帯電話で読み取る
- ・検索画面に書き URL を入力する



送っていただいた方には弊会よりお返事をお届けします♪

<https://forms.gle/eEEAewzRCvT719BX8>



### 【お知らせ】

- 2月のたよりあいはお休みです。今回は、**3月**にお届けします！



- 『かすや社協通信たよりあい』は、第50号を迎えました！ご愛読いただき、ありがとうございます。皆様楽しんでいただける紙面を作成して参りますので、今後ともよろしく願いいたします。