



2024

東広島西支部だより 10月
八本松、志和

非常に暑い夏も、少し秋の気配を感じる季節となりましたが、夏の疲れがでていませんか？

【お知らせ】

● わかば班 (料理)

- 日、時 10月25日(金) 10:00 ~ 13:30
- 場所 川上地域センター

● 秋の散歩の案内 (雨天決行)

- 場所 三景園
- 日時 11月15日 10:00 集合
- 集合場所 八本松地域センター

○ 参加者は、松岡さんに連絡下さい
TEL 090-3371-4892

9月の活動から

料理班 (わかば)

○ 9月13日

多種類のキノコを使った料理が主とりました。

きのこソース 1人分 材料 きのこ(何れか)100g. ニンニク 10g(お好み)
玉ねぎ 1/4玉(お好み) オリーブオイル 大さじ1
ブイヨン(水とカサレ)1C. 塩. コショウ. 粉チーズ
生クリーム 1/2C. 粉チーズ 大さじ1

- 作り方 ① フライパンにオリーブオイルを入れ玉ねぎを炒め、
② 玉ねぎが透明になったらきのこ・塩・コショウを加えて
焦げめがつかず中火で炒める。その後 ニンニクを加える
③ ブイヨンを加えて
弱火の中火で10分煮込む
その後粉チーズ・生クリーム
を加える。
④ 生クリーム・粉チーズ
を加えて煮込む。
⑤ ソースの茶色に粉チーズ
を上げり。

○ 9月20日

合同班会

井上介護士さんによる。

脳トレ、軽めの体操、尿チェック 最後はお茶を
いただきながらのおしゃべり。

- 外出行事 ○ 笑ひ事
 - 人と話す事 ○ 思い出事
- の大切さを話してました。

【問い合わせ先】

| | |
|--------------|-----------------------|
| 広島医療生協健康まち | TEL 082-879-8124 |
| | FAX 082-879-8182 |
| 東広島ツチカカリセンター | TEL, FAX 082-423-5994 |
| 東広島西支部(井上) | TEL, FAX 082-439-1424 |