

朝夕の冷え込みが一日一日と厳しくなってまいりました。会員の皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？この便りが届く頃には、木々が1枚1枚衣を脱ぎ、木枯らしに身を任せ舞っている様子に、又、冬の訪れを感じる事と思われます。

寒くなってまいります。風邪に気を付けて、手洗い・うがい・注射等々で予防いたしましょう。

元気で定例会にまたお会いしましょう。
11月は、いつもと時間・場所が違います。
12月も日にちと場所が違います。気を付けて下さい。

役員一同

9月定例会の報告

9月23日(金)9:30~12:10、玉島市民交流センター調理室で、講師堀内宮子様から、“知つて得々、災害時の食事”と題して、洗い物を減らす方法や、道具の工夫などを教わりました。最近あちらこちらで、いろいろな災害が起こっているので、少しでも知つて得しましょう。

メニューは、①炊き込みご飯、②高野豆腐と切り干し大根の煮物、③海藻の梅酢サラダ、④とろろ昆布のすまし汁、⑤フルーツの盛り合わせの5品を調理しました。

現在のあなたの家にある保存食品を調べてみてください。今回使用した食材は、米・焼き鳥缶・昆布・高野豆腐・切り干し大根・グリンピース缶、干しいたけ・海藻ミックス(乾)・梅干し・ホールコーン缶・とろろ昆布・焼き麩・かつお節・フルーツミックス缶(みかん・桃)等でした。保存食品を活用しました。

それから私が他の団体でPRしている「猫袋」の事ですが、ポリエチレンの袋に米一合を洗わないで入れ、水を目盛りまで(150cc)入れしっかりと袋の上部を結び、沸騰したお湯の中に入れて、35分経つとご飯になります。災害時に温かいご飯を頂くのは至福の時だと思います。いつどこで、どんな災害が起こるかはわかりません。どんな災害でも自身の身を守ってこそその命です。普段から家族で話しあっておきましょう。出来上がった料理は、皆さんとおいしく頂きました。

(会員 谷口)



11月定例会のご案内

♪ 宅配弁当の試食会 ♪

日 時……11月25日(金) 午前11:30~
(午後2:00頃終了予定)

会 場……玉島支所2階 研修室(社協隣)

内 容……① 宅配弁当の試食(優食)
少しお話があります
② 歯科医師会による在宅
歯の検診について…
③ 談笑会

参加費……200円

※時間がいつもより早くなっています。
場所も2階です。気を付けて下さい。



12月定例会のご案内

♡クリスマス会にサンタがやってくる♡

日 時……12月16日(金) 午後1:30~

場 所……玉島支所2階 研修室(社協隣)

内 容……クリスマス会

お喋りいっぱいして
楽しい時間を過ごしましょう

参加費……300円

※日にちが一週間早くなっています。
場所も変わっています



◎1月27日(金)新年会参加者申し込み

場所は良寛荘です。11月・12月定例会で受け付けます。
又は電話にて

浅原 Tel525-3605
片岡 Tel526-7616

までお願いします(締切り1月20日)

欠席は早めにお電話ください。

