



# ひまわり通信

淡いピンクの椿が春を告げています(団地の椿)

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり粟生発行 NO82  
2022年3月

## 蔓延防止重点措置法の延長に ともない「ひまわり」も、引き続き 休所させていただきます



蔓延防止法が延長され感染拡大もなかなか治まらず不安な日々が続きます。3/7(月)から「ひまわり」の再開を予定していましたが、この状況で再開するのは不安だとの声もあり、蔓延防止法が解除されるまでは引き続き休所させていただくことにしました。

利用者さんへのお電話では、再開を待ち望む声も多く聞かれ、本当に心苦しいのですが、万が一のことを考え、今回の判断とさせていただきます。

再開の目処がつかましたら連絡させていただきます。

## ●2月、卓球だけは実施しました 3月も2日、16日 実施します

コミセン「鐘の鳴る家」なら密になることもなく換気も問題ないということ、参加されている方々の要望もあり2月は2回とも実施することができました。

3月はもちろん第1水曜日3/2から実施します。初めての方も大歓迎です。「身体、動かしてないなあ」「みんなとおしゃべりしたいなあ」って方、手ぶらで参加できます。ぜひ来てみてください。

## ●運動教室は引き続き お休みとさせていただきます

1月からコミセンから集会所移動して始まった運動教室ですが、またまた集会所が使いなくなりました。集会所での運動教室、みなさん楽しみにしていたのにほんとうに残念です。再開の目処がつかましたら連絡させていただきます。

再開を待ち望む多くの方の声を聞きくにつけ、残念でなりません。

### 健康でいるための3つのところがけ

- ・運動の心がけ  
毎日少しでも身体を動かしてね。
- ・食事の心がけ  
規則正しく栄養バランスのよい食事を。
- ・睡眠の心がけ  
22時には布団に入るようにしましょう。

## ちゃちゃっとメニューのご紹介

コロナ禍のもと、どこに行くこともできず、ウツウツとした日々、過去のひまわりのメニューの写真を見ながら、我が家風にアレンジした超カンタンメニューを再現してみました。

### ●長芋とベーコンの炒め物

- ・長芋・ベーコン・彩りの青菜(全て適量)
- ・オリーブオイル・塩・こしょう(適量)

#### <作り方>

- ・長芋は5mm厚さの半月切り
- ・フライパンに油を熱しベーコンを炒め、長芋を入れてザッと炒め、最後に彩りに青菜を入れ、塩こしょうで味を調える。



ひまわりのメニューでは長芋と豚肉で味付けもコチジャンと青ネギでメインのおかずとなっていました。我が家は朝食の付け合わせにしました。

### ●大根ステーキ

- ・大根の輪切り(3cm厚)
- ・ゆでたホウレンソウ 適宜
- ・ベーコンの細切り 適宜
- ・ごま油・バター・ポン酢

#### <作り方>

- ①3cm厚さの輪切りの大根をラップに包んで6分レンジ
- ②フライパンにごま油を熱して①の大根の両面に焼き色を付ける。大根の横でベーコンとゆでたホウレンソウをソテーする。
- ③お皿に②を盛りつけてバターをのせ、ポン酢をかけてできあがり。

