



ひまわり通信

早朝の蓮の花はあたりに高貴な香りを放つようです

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO86

2022年7月

妙齢の女性集団 8 人衆 いま、水曜日の「編み物」が熱い

水曜日の「編み物」80 越えの方が 3 人、80 歳丁度の方が 4 人、そして唯一の若手 70 歳代の方がお 1 人。みなさん本当にお元気で、何より手先の、器用さに驚かされます。次々と編み出される作品、いまは色とりどりの手袋と靴下カバーできあがってきます。



今日は残念ながら最高齢の芝本さんがお休みて 7 人衆です。

5 月から新しく仲間になられた木村さん。200 坪からの畑を 1 人で切りもりされています。朝早くから畑仕事、編み物のある水曜日は、お茶の時間を楽しんだら茨木の宿久庄まで車で畑に行かれます。そのパワフルなこと！見習いたいです。

「編み物」の方、みなさん指先を使い、頭を使いそして何より、みんなでおしゃべりして教えあって作品を創り出す。それが元気の源なのでしょう。



カラフルサラダ巻きを中心に、パセリの天ぷら、新じゃがのバターのせ、新玉ねぎのおかか和えなど野菜たっぷりのメニューを楽しみました

介護リーダー養成講座に参加しました

今講座に参加させていただいて、いつも運動教室で行っている体操や筋力トレーニングの事をより深く勉強することが出来ました。これらを活かして少しでもみなさまの健康にお役にたてるようにしていきたいです。

スタッフ有方

●夏のレシピ

牛肉の赤身肉には貧血予防に欠かせない鉄分が、ピーマンやパプリカにはビタミン C が豊富に含まれます。

ビタミン C は抗酸化作用や癌、動脈硬化予防に効果的です。パプリカはピーマンでも代用可能です。

食欲が落ちやすい夏に、彩りよく健康的なチンジャオロースをお勧めします。

材料 2 人分

牛もも肉 90g
酒 小さじ3分の1

A

砂糖 小さじ3分の1
みりん 小さじ1
鶏がらスープ 小さじ4分の1
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 大さじ2分の1

ピーマン 1 個
パプリカ 4分の1
玉ねぎ 8分の1
しょうが 少々
ゴマ油 適量
油適量
片栗粉 小さじ1弱 少量の水で溶く

牛もも肉に酒をふり、生姜と一緒にふらいぱんで適量の油と共に炒める

牛肉の色が変わったら細切りにしたピーマンパプリカ、玉ねぎを加え火が通るまで炒める調味料 A を加え全体に混ぜたら少量の水で溶いた片栗粉を加え最後にごま油で風味をつける