



ひまわり通信

モミジは草木が赤や黄に変わることを意味する動詞【もみず】に由来する

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO90

2022年11月

鐘の鳴る家・文化発表会

10月30日(日)、いつもお世話になっているコミセン(鐘の鳴る家)で文化発表会が行われました。コミセンを利用されている団体の日頃の成果の発表の場です。

コロナ禍で3年振りの開催とあって、たくさんの人たちで賑わいました。「ひまわり」は運動教室と卓球でお世話になっていますが、この日は毛糸編みの展示をさせていただきました。



入り口正面に陣取って、セーターや、ショール、靴下カバー手袋、レグウォーマーなど手編みの素敵な作品が並びました。みなさん「いいね。欲しい。いくら？」などの声を多くいただきました。来年は編み物教室のみなさんに協力していただいて販売も考えたいですね。



ひまわり最高齢の越本さんは今回も手描染教室にTシャツ、額入りの作品など3点を出されて終日会場で頑張っておられました。そのお元気な姿にリスペクトです。



矢野さんと稲葉さんは大正碁で参加。

卓球の参加者募集

卓球はいくつになっても楽しめます。しんどい時は消エネ打法で応戦。体を動かすと身も心もスッキリ。第1・3水曜13時~15時30分。コミセンでお待ちしてます。

初心者、見学の方大歓迎！



鮭のマスタードマヨ ホイル焼き



【材料(2人分)】

○甘塩鮭 2切れ

○お好みの野菜

(玉ねぎ、キノコ、ジャガイモなど)

●粒マスタード 大さじ1

●マヨネーズ 大さじ1

●塩こしょう

●オリーブオイル

ミニトマトやパプリカなど加えても美味しいです！

【作り方】

- ・甘塩鮭はキッチンペーパーで押さえて水分を取り、両面塩コショウを振る
- ・アルミホイルを30cmほど出しオリーブオイル少々を垂らし、玉ねぎやジャガイモなど火の通りにくい野菜をのせる
- ・その上に鮭を置き、マスタードとマヨネーズを合わせたタレを塗り、キノコなど火の通りやすい野菜を端に置く
- ・ホイルでふんわり包むようにし、両端はねじってとめる
- ・トースターや魚焼きグリルで15分~20分火が通るまで様子を見ながら焼く

魚を食べておいしく健康に

肥満をベースに生活習慣病が重なると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気のリスクが高まります

予防と解消には、食生活の改善が欠かせません

青魚に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)には血液をサラサラにして血管をしなやかにする効果があります

鯖・秋から冬が旬、青魚の王様と言われるほど栄養価が高い

鮭・身の赤い色素は抗酸化作用に優れる

秋刀魚・貧血予防に効果があるビタミン豊富

ブリ・厳寒の旬にはEPA ビタミンがピークに
血合いには、鉄分も豊富