

事務局だより 2021.12.15

ハンドメイド講座～しおり作り～

皆でワイワイ楽しい時間♪



沢山、押し花を用意しましたよ。どれにしようかと真剣に選んでいます。



オリジナルの可愛いしおりができました！

スマホ教室の様子

今回はQRコードをメインにしました。



会員さん同士、久しぶりに会われたみたいで話に花がさき、あっという間の一時でした(^^)

安全パトロール実施

今年2回目の安全パトロールを実施しました。毎回、抜き打ちで実施しているにも関わらず、きちんと安全対策を取って作業して頂いているので、安全意識が高まっていると感じています。更に安全意識向上に繋がるように、安全委員として情報提供できればと考えています。今年も残りわずかですが、安全に気を付けて作業にあたりましょう！



料理教室案内

お節料理に使える栗きんとんを、さつまいもと栗の甘露煮で作ります。男性の方の参加もお待ちしております！

日時 12月23日(木) 14:30～17:00
場所 御所市人権センター(御所市柏原235)
対象 会員・会員のご家族
参加費 無料
定員 10名
申込み 事務局まで電話



※コロナのため調理したものは、持ち帰って食べてもらうことになります。

年末年始のご案内

事務局は、12月29日(水)～1月3日(月)までお休みとなります。

休み明け、なるべく早く報告書を提出してください。

HPに求人情報掲載しています。☎ 0745-63-2119



会員の**中野 八束**さんに、きれいな紅葉をおすそわけしていただきました。どれもステキなお写真で心が豊かになりますね！

～野迫川の紅葉～



～大台ヶ原の紅葉～



皆様のご趣味など、紹介させて下さい！写真などあればお持ちください。

12月22日は冬至です

～簡単☆かぼちゃグラタン～

材料(2人分)

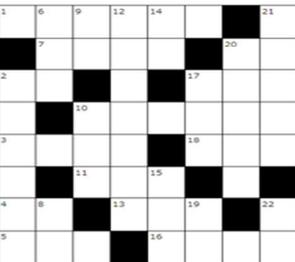
- かぼちゃ・・・1/4個
- 玉ねぎ・・・1/2個
- バター・・・10g
- 小麦粉・・・大さじ3
- 牛乳・・・300ml～400ml
- マカロニ(早ゆでのもの)・・・20g
- 塩、コショウ・・・少々
- コンソメ(顆粒)・・・小さじ1
- 溶けるチーズ・・・適量

作り方

- かぼちゃの種を取って、1cm角サイズに切ってボールに入れて水を少し入れ、ラップをしてレンジ(500W)で4～5分ほど加熱する。
- フライパンにバターを入れて、薄切りにした玉ねぎをゆっくり炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、火を消して小麦粉を少しずつ入れ、混ぜる。
- 牛乳を少し入れる→混ぜる→入れる→混ぜるを繰り返す。(牛乳の量は、様子を見て少ないと思ったら少しずつ足して下さいね)
- 塩、コショウ、コンソメを入れる。
- かぼちゃとマカロニを入れ、とろとろになるまで少し煮込む。
- 耐熱容器に入れ、チーズをのせる。
- 中身はもう火が通っているのでトースターに入れて様子を見ながら焼き色をつけてください。



かぼちゃは、ビタミンCやビタミンEが豊富。これらの栄養素には抗酸化作用があり、アンチエイジングが期待されます。また整腸作用もある食物繊維が豊富です。



横のカギ

- 恋人への贈り物の定番の一つ
- クリスマスにはトナカイが引いています
- 奥門ふみ原作のドラマのタイトル。〇〇〇白書
- それとなく気づいてもらおう
- 高層ビルにある〇〇〇のきれいなレストランで食事なんて良いですね
- 赤ちゃんを抱っこ
- 正規軍とは敵対関係
- 誕生日やクリスマスはこれでお祝い
- 紙幣の偽造防止技術として以前から使われています
- クリスマスではこれを吊るしておきます
- 姿勢が悪い
- スカートのようなスコットランドの民族衣装
- 糸の〇〇は絡まったり切れたりするトラブルの元になりますよ

脳トレ☆クロスワードパズル

クリスマスをテーマにしたクロスワードパズルです。挑戦してみてくださいね！答えは最後のページにあります。

縦のカギ

- 最初にアイデアを出した人
- 良いものは苦い
- 子供は歓んじゃダメ
- 築地市場のマクローなどの〇〇は観光客に人気です
- これを嫌う食材は包丁を使わずに手でちぎる方が美味しくいただけます
- 背中に袋を背負って煙突から家の中に侵入するおじいさん
- バス釣りの仕掛け。テキサスやキャロライナなどいくつか種類があります
- クリスマスパーティーの〇〇〇次盛りで盛り上がったりしらけたり
- 子供が眠っているか確認して！21を過ぎましょう
- 量は〇〇に転化すると言われています
- 〇〇〇〇を押すのは迷惑なのでやめてもらいたい
- 記念日に贈ったり贈られたりがうれしいです
- 22首集に合わせてこれでお祝いしたりたえたたり



健康アドバイス

～冬の水分補給～

風邪対策の王道である、うがい手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぎます。

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。水分摂取が少ないと血液の粘度が上がって、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなります。喉が渇いていなくても、水分補給をごまめにしましょう。



◆クロスワード答え◆



2021年も振り返ればコロナウィルスで制限された生活でした。

令和3年度より、会員増強・会員交流の場としてスマホ教室など、皆さん楽しんでいただける内容を考え開催しました。

今後、より会員同士で集まれる場を広げていきたいと思っています。

今年も残りわずかですが、会員のみなさんが健康で良き年を迎えられますようお祈り申し上げます。

