

たまご通信 その47

実りの秋のごちそうごはん

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)



秋は街歩きをしているといつまでも家に帰りが着かない。道に落ちてくる木の葉を見つけてはその落ちし主の木を捜すのが楽しいのである。ムクロジの種は正月の羽根つきの羽根に使われる。カヤの実は一モンドみたいておいて。カリンを拾ったら焼酎漬けにしよう。信州の山で暮らした子ども時代と、少しも変わっていない自分に苦笑する。

炊き込みごはん キンメダイの 炊き込みごはん 米2合を洗ってザルにあげ、ラップをかけて30分置く。キンメダイ2切れは骨を取り除き2〜3センチに切って、酒をからめて水分を拭き取る。さらに塩小さじ3分の1を振って20分置き水分を拭く。

第6回城南文化祭に 出演・出品しませんか? 2018年2月、6回目を迎える『城南文化祭』を開催予定です。発表の形式は舞台での発表と作品の展示です。会場や開催日時は決まり次第、本紙でお知らせいたします。日頃のサークル活動のひとつの目標として、また宣伝の機会として皆さんの出演、出品をお待ちしています。皆さんどしどしご応募下さい。

「城南の保健」手配りボランティア募集 城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでもたいへん重要な活動です。手配りボランティアをしてくださる方には援助金が出ます。配達件数をご要望に応じます(例えば「二葉2丁目を15件くらいなら配れる」など)みなさんのご協力をお願いします。

第12回パズル 答えと当選者 7・8月合併号掲載の第12回パズルの答えは、「うそつき」応募数は21通でした。当選者 伊藤邦夫・上原かず子・小林八代・高橋良予・林幸子 第13回パズルの答えと当選者の発表は12月号で

来年は... 今回も、多くの方がボランティアに来てくださりました。アコーディオンやギターの演奏 当日は第1部合唱発表会、第2部フェスティバル・祭典の部の2部構成。みちづかは合唱発表会に参加しました。第1部には12組がエントリーし、みちづかはトップバッター。今年「あめふり」「かえるのがっしょう」高原列車は行くの3曲を披露しました。

福祉タクシー らくだ タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。 通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき1,000円)が加算されます。

グループホーム虹の家みちづか 今年もみんなが元気に歌いました 9月3日(日)、毎年恒例の「南部のうたごえ祭典」が大田区民センターで行われました。このフェスタは、「日本のうたごえ祭典」の予選会も兼ねています。みちづかでは、入居者さん、ボランティアさん、職員で毎年参加しています。

「薬剤師さんをご紹介ください」 (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyounaniyaku.co.jp 本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421 大森薬局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901 うのき薬局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931 東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193 みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493 目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048 介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568