# 御山越平成会たより

令和7年9月1日発行 No.193 ご意見・お問い合わせ等は各役員までお気軽に 発行: 三浦恵美子

### 1iA2日 = ゆったいのんびい、わなげ大会つき! 10月6日(月)・7日(火)~恒例の親睦旅行を行います~ 昼食をとって⇒バスで移動⇒温泉1泊⇒昼食をとって⇒バスで帰じます

恒例の親睦旅行は、1泊2日の予定で今年も実施します。

宿泊は、身近な温泉地・飯坂温泉の「祭屋湯 左衛門」を計画しました。バスの送迎つきです。 6日は、皆であつさり昼食をとり、バスで温泉宿 に向かいます。ゆったりのんびりの温泉を満喫 します。翌日7日は、朝食をとった後、お昼まで



の間はゆっくりしたり、「わなげ大会」を行います。豪華景品付ですのでご期待くださ

い。その後、簡単なお弁当の昼食を準備します。お昼を食べてバスで御山越に帰ります。

# 参加申込み 9月9日まで

準備の都合上、申込 みは、9月9日までとさ せていただきます。年

に一度の大行事。楽しい機会 にしたいと思います。多くの ご参加を期待しています。

アケビ、

中でもビワは格別に

も甘くて美味しい。

き実を取り出す。

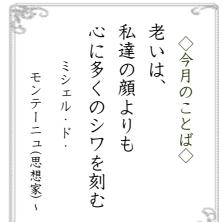
として足を器用に使ってイガをむ

棒で落

美味

しくて何個も食べた。

桑の実



▶シニアサロン 9月9(火)午後1時30分~ /ホーユウパレス集会室

取る。

服の裾で軽く拭いてそのま

9月にあること

まがぶり。

口の中いっぱいに広が

「渋柿」の初体験だった。

しである

猪苗代湖畔にて(昨年の親睦旅行から)

上食べていこ。酸っぱいほフシゴ、 地帯だったから、辺り一面が遊び 地帯だったから、辺り一面が遊び た。やり過ぎて叱られることもよ た。やり過ぎて叱られることもよ た。やり過ぎて叱られることもよ があった 果実のなる木がいくつ もあった。 囲んぼや畑が広がる農村 であった。 田んぼや畑が広がる農村 体を涼しくする工夫をし

ま

い」時は

にこまめ

水分をとり、

無理せ

ず休み

ŧ

が

まんし

な

1)

# 第40回北信文化まつり おとしより作品展

今年も「おとしより作品展」のコーナーを設けて行われます。

- ◇日時:令和7年10月11日(土)~12日(日) ◇場所:北信学習センター 多目的ホール
- ◇作品申込:9月18日(木)まで学習センターへ申込書を提出して下さい。
- ※詳しいことや不明な点がありましたら、役員までお問い合わせ下さい。

テレビでよろけたりしないフレイル予防の番組が 放送されました。何と! 「ももりん体操」とほぼ同じ でした。もう一度ご紹介します。やってみましょう!

#### **7レイル予防=カンタン**(?)体操 「いきいきももりん体操」から

## 足指じゃんけん



■ 足底筋を鍛え転倒を予防します

特に準備するも のはないです。



ご自宅で、 簡単にでき ますよ。



できれば 毎日やりましょう。

- ●足を前に出し、足の指で「グー」「パー」「チョキ」をやってみましょう。
- ②最初はうまくできなくても、続けるうちに指が動くようになってきます。
- 35回続けましょう。

#### イキイキあんしんメモ



美味しく食べ切る始末のいい食 卓をご紹介します。

- ○大根やカブ、にんじんの葉は、 普通の青菜のように炒め物やおひ たしに。セロリの葉は香味野菜の ように使うのがおすすめ。刻んで 揚げ物の衣に加える、鶏手羽とス ープにするなど。
- ●カブの皮はやわらかいので、皮のまま切って炒め物や煮物にしてOK。皮ごと料理でおすすめなのが、長イモやジャガイモ\*のロースト。まるごと焼くとホクホク美味しい!\*ジャガイモの緑の芽は毒素があります。しっかり取り除いて下さい。●大根やニンジンの皮、ブロッと大根やニンジンの皮、ブロッと力を漬け物。また、豚コマなどと炒めると立派な主菜に。ジャガイモや長イモの皮は素揚げするととても良いです。
- ◎少し残ったり、余ったりした 分は干し野菜に。ザルに広げて好 みの水分量まで干し、汁物や煮物 の材料に。味噌漬けもおすすめ。 またへ夕などのくず野菜は出汁に 使いましょう。