

楽しく、美味しく出来ました 秋の味覚を堪能＝恒例の「芋煮会」を開きました



材料の皮をむいたり切ったりして



談笑を交えながら、煮ます

平成会は、19日御山越集会所で恒例のいも煮会を開きました。今年も、たくさんの種類の野菜がたっぷり入った美味しいいも煮を味わいました。種類豊富ないも煮は、深い味わいがあり美味しくいただきました。

皆さんでそれぞれ分担しながら、わいわいと楽しく作りました。三浦さん、羽根田さん、岩崎さん、渡部さん

さんから、野菜や調味料、おつまみ、お菓子などをいただきました。ありがとうございました。



配膳して、いも煮会の準備をします



美味しいいも煮で、賑やかに歓談、交流

11月にあること

- ▶シニアサロン
11月11日(火)午後1時30分
／ホーユウパレス集会室

10月にあったこと

- ▶親睦旅行 6日(月)・7日(火)
- ▶シニアサロン 14日(火)
- ▶平成会いも煮会 19日(日)

ひととき
ふと気がつけば、涼しさを通り越して寒い日に早変わりしたようだ。いつの間にか季節が変わったような気がする。あの暑さは一体何処に行ったのだろうか▼吹く風は肌に冷たく感じるが、日差しがあると暖かい。風のない穏やかな日はとても過ごしやすい季節だ。小春日和という言葉を思い出す▼会津地方では、ブナやカエデの紅葉が美しく見頃を迎えたようだ。信夫山も色づき始めた。この季節ならではの秋の景色や味覚などを楽しみたい。気の向いたときには、ちょっと表に出て散歩などを楽しみたいものだ▼ところで、クマ被害の話が絶えない。冬ごもりを前にして、クマも生きることに必死なのだろう。くれぐれも被害には遭わないようにしたい。



平成会の行事に誘い合わせて参加しましょう!! 加入を勧めましょう!! 御山越!!この地域を皆で支え合いましょ!!

おとしよい作品展に出品 羽根田さんの絵画＝「北信文化まつり」に

会員の羽根田さんが、2つの作品（絵画）を北信文化まつりに出品されました。その作品を写真と一緒にご紹介します。

作品1は、「十月の午後」と題する風景画で、松川河岸の秋の情景を描いたものです。作品2は、「松川土手の孫兄弟」と題する作品です。いずれも迫力のある中に表情豊かに描かれたすばらしい作品です。

作品展は、10月11日～12日、北信学習センターで展示されました。

イキイキあんしんメモ

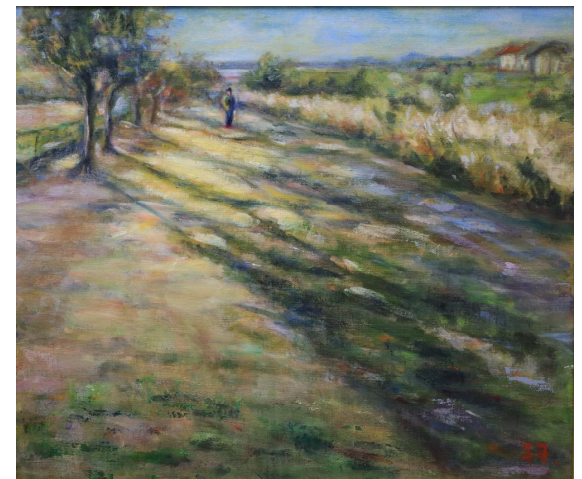


秋の味覚の代表の一つ、サツマイモ。主成分はデンプンで、食べ応えがありますが、カロリーは米や小麦より低く、豊富に含まれるビタミンCは加熱しても失われにくいのが特徴です。

ほかにも、若々しさに大切なビタミンE、塩分を排出し血圧の安定に役立つカリウム、食後の血糖値の急上昇を抑える食物繊維など、美と健康に大切な成分が含まれています。

おなかの調子を整えるうえでもサツマイモは強い味方です。食物繊維は、腸管に刺激を与え、便秘の改善に役立ちます。

サツマイモの一番の魅力は自然の甘み。じっくり加熱することで、デンプンの一部が糖質にかわり甘みを増します。主食にもデザートにもおやつにもなるサツマイモを秋の食卓に取り入れてみましょう。



出品作品1「十月の午後」



出品作品2「松川土手の孫兄弟」

身体の体操、頭の体操などなど 毎月第2火曜日は、シニアサロン

毎月第2火曜日は、お楽しみ「シニアサロン」があります。開会と共に「いきいきももりん体操」が始まるのが通例です。その後、お茶を飲みながらの雑談・交流。近況など思い思いのおしゃべりが始まります。

雑談の途中から、クイズなどの頭の体操が始まります。頭をひねりながらも、参加者は珍問、難問に挑戦します。気が向いたときに気軽に参加できる楽しい会です。

