

おしどり ふれあいだより

第 141 号

(2022 年 8 月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18

TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403

E-mail oshidori@chiiroba.jp

動くからだ、躍るころろ!



さあ始めよう! '筋活' せいかわ

【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

楽舎の畑のめぐみをいただく!

さっぱり! しそジュース

楽舎の畑ではきゅうりやトマト、ピーマンなどの野菜がまるまると育っています。そんな夏の作物のひとつ、赤じそを使ってしそジュースを作りました! 自然のめぐみを活かして暑い日にのどが潤うジュースが出来上がりました!



畑を埋めつくすように育った赤じそです



みんなで葉っぱを取って・・・



取れた葉っぱを鍋に入れて煮出します



出来上がり!

そのまま冷やして飲んだり、ホットでいただいたり・・・かき氷のシロップにしても「さっぱりしていて美味しい!」と好評です!

他にもこんなめぐみが・・・!



送迎車を降りたところには毎年たくさんのブラックベリーの実が成ります。採ってさっと洗えばそのままいただけます!



とれた野菜やフルーツは、そのまま食べたり、お昼の一品や食後のデザートに加えたりと、新鮮な恵みをいただいています!



地域のふれあい活動より

おしどりで、地域の方が安心して集える場を目指し、地域で元気に過ごせるように様々な催しをおこなっています。

健康ウォークニュース



真夏も元気に毎週歩いています！

今年の夏も本当に暑い！まだまだ厳しい残暑が続きます。今回は健康ウォークのご紹介です。

「じっとしていても暑いのに歩くななんてムリムリ〜！」とお思いの方もおられるかもしれません。

実は・・・意外と気持ちいいのです。

朝の希望が丘は木陰が多く、日差しを直接浴びることなく気持ち良く歩けます。1時間歩いて戻ると来るとほどよく汗をかいているといった感じです。一日の始まりに無理なくちょっと運動をして厳しい残暑を乗り越える体力をつけてみませんか！



南ゲートへつづく坂の入り口。ここから木陰に覆われて歩きやすくなります。

途中の花々や小鳥のさえずりが心を和ませてくれます。



「銀輪の橋」めざして涼しいサイクリングロードをゆっくりと歩いています。



健康ウォーク

毎週金曜日あさ7：30 ふれあい楽舎出発です
お気軽にご参加ください \ (^o^)/

おしどり 4コマ劇場 第112話 メガネがない



©またおばあちゃん・・・(^_^;)

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

近江ちいろば会

検索