



メリィハウス西風新都 施設見学会のお知らせ

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

この度高陽西支部では、以下の通り施設見学会を開催することになりました。昨年オープンしたばかりの新しい施設です。興味をお持ちの方はぜひご参加ください！

- ◆ 見学施設：メリィデイズ、メリィホスピタル、メリィハウス西風新都
- ◆ 日 時：2019年3月19日(火) 10時～14時30分 ※無料の昼食付きです
- ◆ 送迎バス：①あすなろ生協診療所 9時30分発 ②口田公民館 9時35分発
＜施設の送迎バスを利用しますので、上記の内のいずれかよりご乗車ください。＞
- ◆ 申し込み：高陽西支部長 土井靖子 Tel 845-8078
健康まちセンター 松岡明日香 Tel 879-8124 / 080-1937-5364
- ◆ 締め切り：2019年3月7日(定員に達した場合はその時点で募集を締め切ります。)

Mさんのレシピ 《豚こまのひつまぶし》



①万能ねぎ、みょうがは小口切りにする。豚肉は細切りにする。

②フライパンを中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、Aを加えて煮からめる。鍋にBを入れてひと煮立ちさせておく。

＜材料＞

豚こま切れ肉	300g	A	みりん	大さじ3
焼きのり(金形)	1枚		しょうゆ	大さじ2
万能ねぎ	5本		酒	大さじ1
みょうが	2個		砂糖	小さじ1
白いりごま	大さじ1		だし汁	400ml
わさび	少々	B	薄口しょうゆ	大さじ1

③器にご飯を盛り、豚肉をたれごとのせる。焼きのりを刻んでのせ、白いりごまをふる。万能ねぎ、みょうが、わさび、Bを添え、好みの食べ方で食べる。そのまま薬味とだしをかけて、三度おいしいごちそう！

高陽西支部 運営委員さん募集

地域のつながり、健康づくりのため日々活動しています。毎月第1月曜日にあすなろ生協診療所2Fで会議を開催し、活動内容の企画検討を行っています。見学も大歓迎です！

機関紙“からだとくらし”仕分け作業 ボランティアさん募集

「口田小学校区」 毎月第1水曜日 14時～15時頃まで 口田南集会所

「口田東小学校区」 毎月第1金曜日 13時半～15時頃まで あすなろ生協診療所2階

機関紙にチラシを入れ込んだり、部数を数えてまとめたりする簡単な作業です。終了後はお茶菓子を囲んで楽しく交流をしています。ご都合のよい月だけの参加も歓迎です。お気軽にご参加ください。