

くらしの助け合いの会 乙訓地域の皆さん、お元気ですか。
昨年秋の「おとくに通信」は、いかがでしたか。皆さんのおかげで、妖怪アマビエが疫病退散！の想いをこめ、色鮮やかな姿になって帰ってきました。ぬり絵をしてくださった皆さん、ありがとうございました。
また、色とりどりのアマビエは、京都生協のホームページにも掲載されましたので、そちらもご覧ください。



みんなの近況報告

～皆元気にしてるかな～



活動休止になって
気が付きました。活動することで、生活に
リズムができ、活動会員の私も元気に
過ごせていたのですね！



コロナ退散

元気にデイサー
ビスに行けること
がうれしいです。

90 歳過ぎて一人
で日常を送ってお
られる姿に励まされ
ます！



活動に来て
もらって、世代の
違う人とお話する
のがとても嬉しく
待ち遠しいです。

利用会員さんと
お話をしていると
感性が若く、刺激
をもらいます！

前回のおとくに通信で投稿いただいたアマビエです！



自粛で
在宅が増えたので、
初めて料理を作って
みました！亡き妻を思
い出しながら・・・お鍋
の出汁取り、これで
いいのかなあ？



活動の帰りに
ケガをしましたが、
助け合いの会のボ
ランティア保険の
手厚い補償があっ
て嬉しかった！



免疫力をあげるために

コロナ禍、自宅生活が多くなりましたが、体調はいかがですか。ウイルス感染防止の為に、免疫力を上げることが大切とされています。爪もみ健康法とウォーキングを上げてみました。

☆爪もみ健康法☆

やり方

右図、爪の生えぎわの左右の黒点・(井穴)を、指1本につき約10秒もむ

爪の生え際は、神経線維が密集しており、刺激が自律神経に伝わり免疫力を上げるとされています。



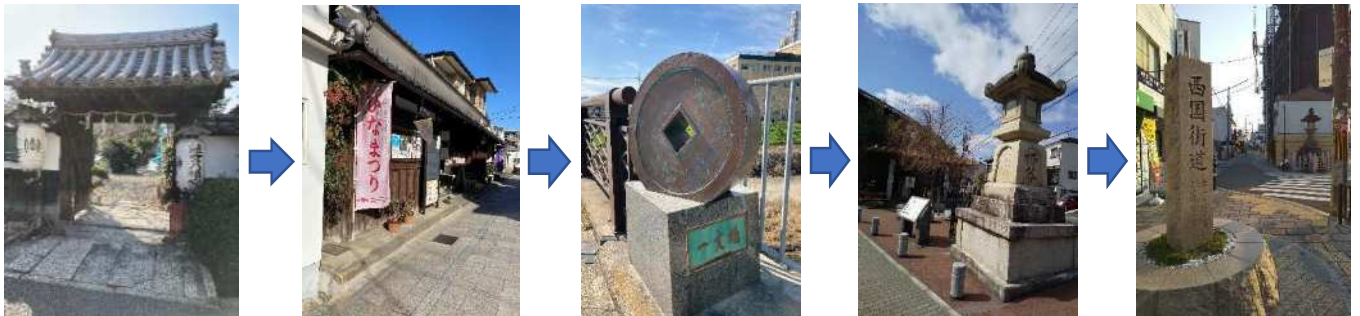
ペンネーム ほっと

☆ウォーキングしましょう!

身近な西国街道を歩いてみませんか!

下の写真はどこの風景でしょう?(答えはこの面の下部)

～大山崎町から長岡京市を通り向日市へ～



「西国街道行ってきたよ!」「こんなところもあるよ!」などお知らせください

簡単レシピ スポラ蒸し (鯛の骨蒸し)



材料

- 骨付きの白身魚 (塩をして熱湯をかけた処理しておく)
- 野菜
- キノコ
- 豆腐(水切り)
- 塩わかめ
- だし昆布

作り方

お皿に5cm角の出し昆布を敷いて白身魚とお好みの野菜を並べ(左記材料)
●酒 大さじ1
●白だし 小さじ1
を振りかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジへ。600wで5分間 チン! 余熱で中までふくら蒸しあげてね。お好みでポン酢、柚子胡椒、紅葉おろしなどを添えて・・・。

😊 頭の体操

下の漢字それぞれに一画たして別の漢字を作りましょう! あなたはいくつ作れますか?

日 大

答えは、うら面の下部

編集後記

二回目の緊急事態宣言が発出された中、何とか「おとくに通信」第二弾を発行することができました。いよいよワクチン接種も始まりました。我々の番には、まだまだ時間がかかりそうですが、コロナに負けず頑張っていきましょう!

原田