



# 秋の薬膳料理教室

前田先生の 親しみやすく解りやすい指導で  
回を追うごとに薬膳の知識を深めています(\*^-^\*)



炊き立ての発芽玄米で、クコの実と松の実が乗ったおはぎを作りました。



茄子の辛味漬け  
ジャージャー麺

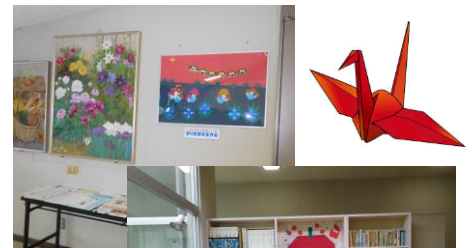
クルミと大豆の  
ジャコがらめ

## 脳を健康に保つ栄養三か条

- ① 1日3度栄養バランスの良い食事…絶えず血液から栄養を補う
- ② 適度なおやつ…直接のエネルギー源はブドウ糖
- ③ ビタミンと脂肪酸もしっかり…脳の老化防止と機能の活性化

## 御園宇小学校区住民自治協議会カルチャー教室

# 折り紙研究室



毎週木曜日 10:30~12:00  
御園宇地域センター研修室

折り紙研究室は、公民館時代の結成から20年以上の長きに渡り活動を続けています。

地域センターの図書コーナーとホール入口の壁には、季節ごとに手の込んだ作品が展示され、来館者の心を和ませています。



御園宇地区敬老会 平成30年9月2日

# 御園宇地区60名の敬老者をお迎えしました!



平成では最後となる御園宇地区敬老会が御園宇小学校区住民自治協議会の主催で行われました。

例年になく雨が多く天候が心配されましたが、無事開催の運びとなりました。敬老者の皆様はいきいき体操やアトラクション鑑賞など、笑顔で楽しめました。

これからも末永くお元気で過ごし下さい。



松賀中学栽培部の手入れで  
酷暑を乗り越り  
きれいな花を咲かせてくれました!

