

中部地域の情報

令和6年
4月

ええな通信

【お問い合わせ先】

北秋田市中部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807



皆様お元気ですか？桜の開花は昨年より早いと予想されていますが、今期は天候がはっきりしないですね。三寒四温とはまさにこのこと。体調崩しやすい時期ですが、新緑の季節に思いを寄せて元気に過ごしましょう。

令和5年度「プリベ」皆勤賞!!



ことぶき荘

新年度も期待しています♡



森吉公民館

素晴らしいです☺

私は誰でしょう？並べ替えると女性演歌歌手になります。

- あづまやし 熊本県 出身
- ごついこだな 東京都 出身
- あじもときゆんこ 熊本県 出身
- さばこしちや 新潟県 出身
- ばらそりみひ 神奈川県 出身
- さふもとかゆみ 和歌山県 出身
- みわくといも 秋田県 出身



「心と体の健康教室(プリベ)」へは
タオルと水分補給できるものをご持参下さい

【4月・5月の予定】 10:00～11:30

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室 プリベ	4/9(火)	4/22(月)	4/11(木)
	5/14(火)	5/27(月)	5/9(木)
まちかど カフェ	4/23(火)		4/25(木)
	5/28(火)		5/23(木)

『菜の花とあさりの炒め物』



材料(4人分)・菜の花2束・あさり(砂抜き)20粒・ネギ1本・しょうが2かけ(細切り)A【水大さじ6・塩少々・酒大さじ2・しょうゆ・さとう・鶏がらスープの素=各小さじ1】◆水溶き片栗粉・ごま油

①菜の花は固めに塩ゆでし、ざるに取る。あさはらぎは殻をこすり合わせ洗う。ネギは1cm幅の斜め切り。②フライパンにごま油(大さじ2)を熱し、しょうがとネギを炒め、あさりとAを加えふたをして、あさりの口が開くまで中火で蒸し煮にする。③水溶き片栗粉でとろみをつけ、菜の花を加えひと煮立ちさせる。





セラバンド
おちゃらかほい
脳トレ



合川公民館
3/25 プリベ

3月の講話は「耳」について。耳たぶの硬さが動脈硬化に関係している等、耳寄りな情報がありました。



森吉公民館
3/14 プリベ

こんなに沢山の方が参加してくださいました。
来月もお待ちしております。



森吉公民館
3/28 まちかどカフェ

昭和クイズや折り紙で桜を作りました。



関節の柔らかさは転倒防止に
つながりますよ。

ことぶき荘
3/12 プリベ



ことぶき荘
3/26 まちかどカフェ

前回できなかった紙食器の完成♪