

様

# みどりー夢クラブ

第239回  
6月号

## 教室一覧



6月3日10日24日(水) 習字教室

絵手紙教室

6月4日・11日(木)



6月12日(金) 小筆教室

歌の会

6月15日(月)



6月5日19日(金) 硬筆教室

ポーセラーツ教室

6月16日(火) 材料代1500円



誕生日会

6月17日(水)

6月8日(月) 訪問美容室

ストレッチ体操

6月9日(火)・27日(土)



6月25日(木) 食イベント

毎週土曜日 移動スーパーとくし丸  
毎週 月・土曜日 シナプソロジー  
毎日(水曜日以外) リズム体操



### 5月の料理教室の様子



みどりー夢人気メニュー  
「わけぎのめた」を  
作りました!  
管理栄養士が解説♪

### 次回の料理教室 6月19日(金)

#### 【材料】

わけぎ	2束
むきあさり□	50g
〈酢味噌〉□	
白みそ	大さじ2
砂糖□	大さじ1と小さじ1
酢	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
練り辛子	□お好み
〈漬け汁〉□	
だし汁	130ml
薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

- ①あさりを茹でる。沸騰したお湯に料理酒を入れて2~3分茹でる。
- ②漬け汁を作り、茹でたあさりを温かいうちに漬けておく。
- ③わけぎを茹でる。多めの湯に塩を入れ、白い部分を30秒ほど茹でてから全体を入れ1分程さっと茹でる。
- ④わけぎは冷めたら絞って食べやすい大きさに切る。
- ⑤酢味噌と和えて完成。



## 健康コラム

### 「梅雨入り」

6月は梅雨入りにより、気圧や温度の変化で「なんとなくだるい」「頭痛や関節痛がする」と感じやすい季節。

体調を整える為には、軽い運動やストレッチ、湯船につかるなどがおすすめです。

湿気が多い時期は、食中毒予防も大切です。こまめな手洗いと、十分な水分補給を心がけて元気に梅雨を乗り越えましょう!



## デイサービスセンターみどりー夢

住所:岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771  
FAX (086)262-7780