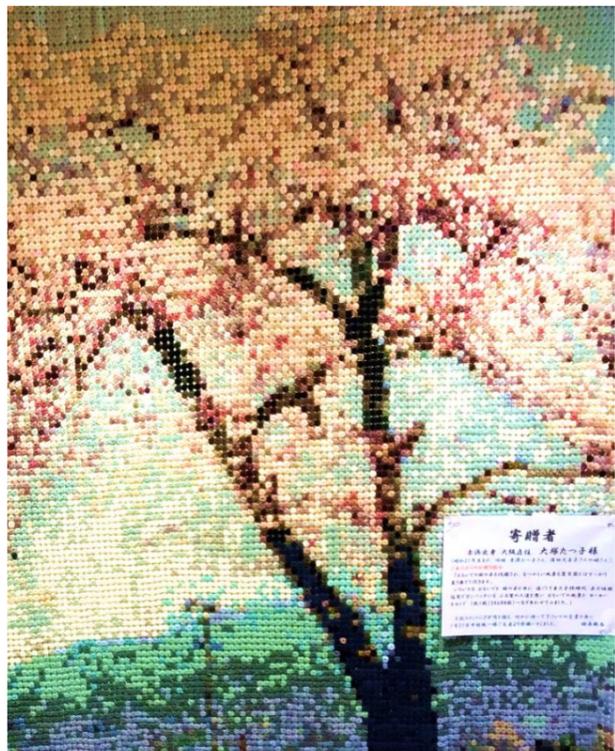


手作り作品紹介

赤浜地区出身の大塚たつ子さんから寄贈された、桜のキルトが、赤浜公民館に展示されています。

赤浜小学校の桜の風景を、24684枚のヨーヨーキルトをつなぎ合わせて作られています。

妹の濱田さん宅に飾られている“吊るし雛”や、刺繍の“百人一首”も、とても素敵です！



赤浜公民館【キルト：赤浜小学校の桜】



濱田さん宅【刺繍の百人一首】



濱田さん宅【吊るし雛】



簡単！ハンカチマスクの作り方

＜材 料＞
ハンカチ 1枚
ヘアゴム 2本
(ヒモで代用できます)

① ハンカチを広げる

② 半分に折る

③ 顔の幅に合わせ
三つ折りにする

④ 顔の幅に合わせ、
ハンカチの左右に
ゴムを通す

⑤ ゴムが外側にくるように
ハンカチを折り、片方の
端をもう片方の端に入れ
込む

⑥ 完成！！

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのぼすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(※厚生労働省ホームページ参照)

今月の「いただきま〜す」～パパッとパスタ～



簡単で
おいしい！

材料 (1人前)	作り方
パスタ麺 1束	① パスタ麺をお好みの硬さになるまで茹でる。
松茸の味お吸い物 1袋	② 茹で上がったたら水気を切り、皿に移す。
バター 適量	③ オリーブオイル、バターを入れ、麺に馴染ませる。
しょう油 適量	④ バターが溶けたら、お吸い物、しょう油、塩こんぶを
オリーブオイル 適量	入れ、混ぜたら完成。
塩こんぶ 適量	



★おれんじ通信に掲載するレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員へご連絡ください。



2020年5月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>お知らせ</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月に予定していた「ひだまりサロン」は中止します。</p>			 <p>大槌役場の駐車場の桜です!</p>		<p>今月は町内に咲いている花や山野草の写真を掲載します!!</p> 	
3	4	5	6 大安	7	8	9
<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	 <p>吉里吉里駅</p> <p>上町で発見! すてき(*^^*)</p>	 <p>八重の椿</p>	
10	11	12 大安	13	14	15	16
<p>母の日</p> 	 <p>吉里吉里4丁目</p>	 <p>城山で散歩中にヤマフキ発見!</p>			 <p>大槌役場</p>	
17	18 大安	19	20	21	22	23
 <p>赤浜で発見! 何の花かな? わかる方は社協職員に教えて下さい!</p> 			 <p>社協敷地内でスイセン発見!</p>		<p>外館さん宅の薄ピンクのポケの花! 綺麗!</p>  <p>吉里吉里4丁目</p>	
24 大安	25	26	27	28	29	30 大安
 <p>社協敷地内でスミシ発見!</p>	<p>吉里吉里で発見! 素敵な青色ですね!</p>  <p>ムスカリ</p>	 <p>ハナニラ</p>	 <p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の日</p>	 <p>キンセンカ</p> <p>綺麗なオレンジ色ですね!</p>		
31						