



年の瀬が近づき、何かと心せわしくなる12月。ゆっくり冬の夜空を見上げたことはありますか？
真冬の星座の美しさもまた格別です。すっきりとした星座の輝きに元気をもらい
ましょう。お顔を拝見したくひまわり通信をお持ちしました。



健康を考えるコーナー

インフルエンザや飲酒の多い時期になりましたネ

★インフルエンザ対策は、**かからない・広げない**事が大切です。 **インフルエンザを撃退しましょう**

***早めの予防接種** (効果が出るのは1~2週間後だそうです。) ***十分な休養と栄養!** (抵抗力をアップ)

***こまめな手洗いとマスク着用を!** (感染予防の基本です。)

★お酒は楽しく上手に付き合ひましょう。(胃や肝臓の負担を考えて節度ある飲み方を!)

***湯豆腐や枝豆などつまみでヘルシーに!** ***強いお酒は薄めて飲もう!**

***飲酒量を守ろう!** (体には、ビールなら500ml/日。日本酒・ワインなら180ml/日程度だそうです。)



<簡単レシピ> 「スノーボール・クッキー」

 Xmasらしい、お菓子をレンジで作ってみませんか。今回は大雑把ではなく、いつもより丁寧なレシピにお付き合いください…

★材料(24~26個分)

- ・薄力粉 100g ・バター 60g ・砂糖 20g
- ・バニラエッセンス 8滴程度 ・粉砂糖 適量

★作り方

1. 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジ600Wで30秒加熱後、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスをそれぞれ加える度にヘラでよく混ぜる。
2. よく混ぜたものをひとまとめにして24~26等分して丸く丸める。
3. 耐熱皿に丸めたものを間隔をあけて乗せ、電子レンジ600Wで3分~3分30秒程度加熱する。
4. レンジから取り出し、そのまま粗熱を取る。
(熱いまま触ると形が崩れる場合があります。)
最後に粉砂糖をふって出来上がり♪

<簡単! 家庭菜園> ルッコラ

 胡麻に似た風味で寒さに強いハーブです。収穫期間も長く、若葉をサラダやピザに!

場所: 日当たり、水はけの良い所 (プランターも可)

土: 市販培養土 (少し石灰を混ぜて)

追肥: 外葉の収穫の頃に液肥など与えます。

水やり: 土の表面が乾いたら、やります。

※収穫期に水不足だと、苦みが強くなってしまいますので注意。



- ① **種まき** 小さな種なので、水やりは、種まき前に。種をまいたら、表面だけに土をかぶせます。(本葉4, 5枚まで霜に当てないように)
- ② **間引き** 芽が出たら、間引き。(間引きした分も食べられますよ。) 2, 3回位くり返し、最終には株間を4~5cmにします。
- ③ **収穫** 草丈が15~25cmが食べ頃です。葉が混み合ってきたら、柔らかい外葉から収穫すると、長く楽しめます。
- ④ **花芽は、早めに摘み取り、スープにどうぞ!**



ひまわりグループ活動の紹介

今回はJグループです。
(33、38、39、40班)



【目標としている事】

家が近い方が気づきも早く、お互いに話し易いのではないかと思います。今年は台風の上陸などあり、気になることがたくさんありました。声かけや電話、メール等で連絡をとっています。これから冬に向かい、外出する事がお互いに少なくなりがちですが、気軽な声かけで気負わない関係が築けたらいいなと思います。



現状

サポーター: 5名
メンバー: 15世帯