



# あづまの森だより

～2017年9月号～

100th ANNIVERSARY  
2016年3月16日  
賛育会は創立100周年を迎えます



## ゴーヤチャンプルづくり

8月10日(木)

中庭になっているゴーヤを収穫。午前中にみんなで「ゴーヤチャンプル」を作りました。今回は豚肉の代わりにツナを炒め、味付けは醤油と酒のみ。お昼ごはんの一品として、おいしくいただきました。



男性も頑張ります



ゴーヤの苦みが苦手な人がいるからちょっと薄めにカットしています！



初めて作る料理だわ



美味しく、できあがり～



年に2回程、「さんいく保育園 清澄白川」へ子どもたちに会いに訪ねています。子どもたちのお誕生日を一緒にお祝いをして、先生や子供たちの歌やダンスを見せてもらいました。「90歳です」と自己紹介をすると「え～！！90歳！？」と驚かれ、ハイタッチや握手を求められ、あっという間に子供達に囲まれてしまいました。子供たちの元気に、みなさん自然と笑顔になります。後日園長先生からは、「子どもたちは嬉しい気持ちを、声を大にして表現し、また皆様が帰られたあとも興奮冷めやらぬ様子でした。また来年も継続できれば」とお礼の言葉をいただきました。



人生の先輩のメッセージ

## 「敬老のお祝い会」のお知らせ

日頃の感謝の気持ちを込めまして、「敬老のお祝い会」をさせていただきます。

日時：2017年9月15日(金)・16日(土)・18日(月)  
14:00～15:00

内容：式典 節目の方の表彰 / 思い出の写真館

ご家族の参加もお待ちしております。  
ご家族参加の際は、お電話か連絡帳にてお知らせ頂けますと幸いです。

## マリーの健康講座

### ●胃の不調(胸やけや吐き気)・ストレスに効くツボ●

今年の夏は雨が多く、真夏の太陽が影を潜めていたかと思えば、8月後半からは湿気を帯びた暑い日が戻りました。そのせいでしょうか、お盆過ぎあたりから不調を感じる方が増えています。

胃腸の不調(胸やけや吐き気、食欲不振)や、ストレスによる不安、精神疲労、不眠を感じている方は、「巨闕(こけつ)」というツボを試してみてください。さらに肩こりにも効果があります。

### 巨闕(こけつ)

腹部のみぞおちの中央にある。  
仰向けに寝た状態で両手を重ねて押す。

