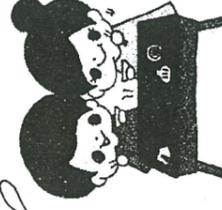




メンバーのコーナー

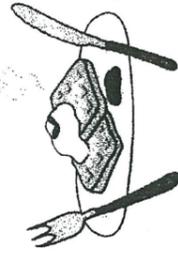


佐世保へ行ってホテルに荷物をあずけて、食事に行きました。肉を焼いたり野菜を火焼いたりして食べました。おいしかったです。



H.K

ふるさと産業祭りでは販売するパンケーキを試作しました。久しぶりに作ったので、どうかなと思っただけにおいしく出来ました。産業祭りで、深山乳油とおいしいお菓子です。



H.O

ミニバレーボールを毎週水曜日にしています。リオへ行くようなサーブを打つ人、上手に回転レシーブをする人、転げまわるのが好きな人、ほめるとすぐ失敗する人、全部きれいにこなす人、時々色がついた声がいりいろいろな名選手がいます。(笑)



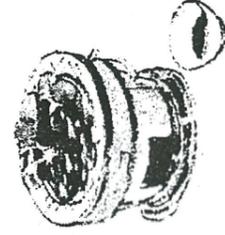
S.A

毎週水曜日体育館で1時間ほどミニバレーボールをしています。みんなサーブが上手です。60代が3名、50代が6名、40代が2名です。まだまだ60代の私でもかばんばっています。1時間立つのも早く、もっとしたくなります。



Y.K

石井修旅行へ、行って来た。夕食は、焼き肉屋。とつた。石焼きビシバシを食べました。おいしかった。



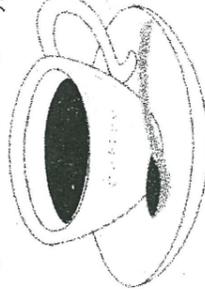
O.R

パンケーキの試作をしました。みんなきれいにできている。おいしかったです。

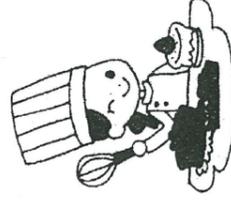


T.M

産業祭りの準備に、とりかかっています。夏は、終り涼しくなつたので、暑い夏の準備を進めます。手作りの菓子を、作って当日出品します。楽しみにしています。地域も皆様の励ましも、いっしょに頑張り、こまめに勇気も、なつた。思いです。当日はよろしくお願ひします。//



10月20日にパンケーキの試作をしました。タビー・ピーナッツ、黒砂糖の3種類です。どのケーキも、上手においしくできました。産業祭りは、すぐたれり切れまわりの、頑張った作りたいたいと思います。



R.K

熊いの家で、最近ミニバレーをしています。短い時間だけど、体を動かすのは、気持ちいいです。笑。みんな、がんばっています。とても楽しいです。



= 編集後記 =

健康おたくの私は、最近何かと話題のもち麦を食べています。その効果として①血糖値の上昇を抑える。②コレステロールを減らす。③便秘の解消、その他にもいろいろあります。米2合にもち麦100gを入れて普通に炊くだけの簡単さが、続ゆには、大事です。しかも1日1食で他は普通の白飯でOKです。アチアチと食べ感がおいしいですよ。



R.O