

● 献立  
● 鮭ごはん  
● 切干大根のミルク煮

牛乳・乳製品を使った  
料理講習会

## 色見地区(サロン)へ 伝達講習を 実施して

岩下二木子

行  
き  
た  
い  
と  
思  
い  
ま  
す。

運動では、足・腰・腕などのストレッチを主に、TPC放送での『なんさま体操』も見ながら体を動かすよう心がけています。60歳を過ぎたら、ゆっくり、徐々に小刻みに：が基本のようです。

そして、私の楽しみは、畑に種物や苗物を植えて育て、収穫して食べることです。また、友人、知人とお茶をしたり小旅行に出かけたりすることも楽しみの一つです。今まで自由に自分の思い通りな生活が当たり前と思っていたことが、健康で元気だからこそできるということに改めて気がつきました。これからも、元気に過ごせるよう努力して行きたいと思います。

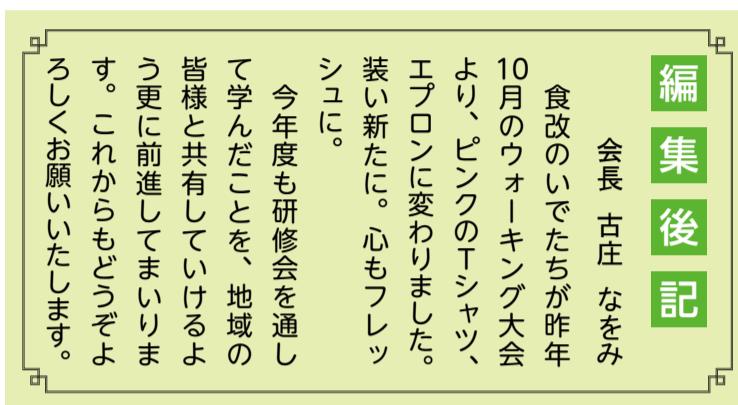
野菜メインにし、そして、ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目にするようにしています。運動では、足・腰・腕などのストレッチを主に、TPC放送での『なんさま体操』も見ながら体を動かすよう心がけています。60歳を過ぎたら、ゆっくり、徐々に小刻みに：が基本のようです。

そして、私の楽しみは、畑に種物や苗物を植えて育て、収穫して食べることです。また、友人、知人とお茶をしたり小旅行に出かけたりすることも楽しみの一つです。今まで自由に自分の思い通りな生活が当たり前と思っていたことが、健康で元気だからこそできるということに改めて気がつきました。これからも、元気に過ごせるよう努力して行きたいと思います。

これからも、地区伝達講習を町民の皆さんへ広げて行きたいと思います。

サロンに来られた方々への食事の提供をしました。皆さん楽しく会食されており、乳製品は苦手だったけど美味しい食べる事が出来ました等の感想も聞くことができ嬉しかったです。

● さつまいもの温かいポタージュスープ



# 高森町防災訓練 炊き出し訓練をしました！

平成29年11月12日(日)  
高森中央小学校体育館

▼缶詰を使っておかずセットをつくりました。  
(さばの味噌煮・やきとり・鶏のトマト煮込み)

食改のいでたちが昨年10月のウォーキング大会より、ピンクのTシャツ、エプロンに変わりました。装い新たに。心もフレッシュに。

今年度も研修会を通して学んだことを、地域の皆様と共有していけるよう更に前進してまいります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

▼非常用保存食「アルファ米」を使って五目炊き込みご飯・白米を炊きました。

▼パンケーキ・ビスケットも用意しました。

◎九州産交バスグループ  
バス運転士募集(正社員)  
高森営業所急募！



大型二種免許をお持ちでない方は、大型二種免許取得養成制度があります。教育終了後、支度金10万円を支給します。詳細はお気軽にお問い合わせください。

いっしょに地元の公共交通を支えませんか



問 九州産交バスグループ  
熊本市西区上代4丁目13番34号 西部車庫2階  
☎096-325-8244 担当:小田・山本

基本給173,000円  
その他、各種手当が充実  
月収平均240,000円