

高齢者支援セミナー 通信

最近「ホームページをみて電話しました。」とご連絡頂く事があります。

県外にお住まいの方。

(高齢の両親を秋田に残しています。)

(でも秋田には戻る事はない。)

(最近身体も不自由な感じで心配ではあるが、家族、仕事の事があると様子も見に行けません)

そんなお声がとどきます。

県外に出られた子供たちは戻りたくても戻れない。

親をよびたいが来たがらない。

各々の生活の変化で関係性も薄まっていく様子が昨今見られます。

何か離れかけている糸をちょこちょこ結びつける役目はないかなあとと思います。

通信



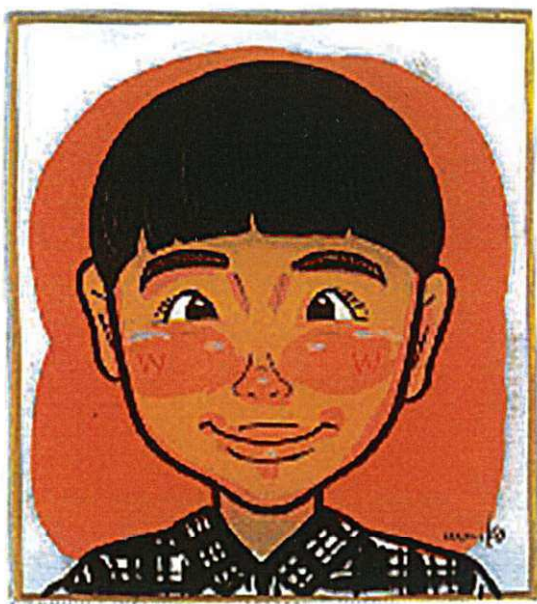
恋人がサンタクロース 昔はね、

今は己で、アマゾンホチリ



この度なんと!
 高齢者支援センターに
 新しい仲間が加わりました😊
 どうかよろしくお願ひ致します。

自己紹介



今年の秋より、微力ながら皆さまの生活のお手伝いをさせていただきます、加賀谷と申します。秋田市出身でお米が大好きです。ご飯も好きですが、甘い食べ物も大好きです。普段はのんびりとした性格ですが、利用者さんのお話をしっかり聞いて少しでもサポートできるよう勉強していきたいと思ひます。最近秋田のお米以外にも興味が出てきたので、他県のお米も挑戦したいと思ひています。よろしくお願ひします。

ザクッと

激安レシピ(多分2人分)

材料

おつとめ品のもやし 20円くらい
 半額の豚ひき肉 150円くらい
 卵 2個(ちょっと贅沢) 60円くらい
 冷蔵庫で期限切れ間近の調味料(焼き肉のたれ最高)

- ① もやしを水にさらしてシャキッとさせる。
- ② ひき肉を炒める。
この時に少し味付け砂糖と醤油
- ③ そこにもやし投入
- ④ 全体に火が入ったら調味料を何がしか回しかける。
(投入した調味料によっては冒険)
- ⑤ 溶き卵を入れて少し時間を置き卵にある程度火が入ったらザクッと裏返し。
- ⑥ お皿に盛って出来上がり。
- ⑦ お好みでこれまた冷蔵庫で賞味期限切れ寸前のいりごまなどふりかけてお召し上がりください。

POINT



ホームページはこちらから!

