

豊泉家 住之江

- 8月上旬 おやつ作り「流しそーめん」
- 8月中旬 外食ツアー
- 9月(日時未定) 演芸会

豊泉家 北緑丘

- イベント
- 8月18日(土) 納涼会
 - 9月14日(金) 秋の外出
- エンターテインメント
- 8月上旬 フラダンス(スタジオ オハウラ)
 - 9月(未定) 太鼓、三味線コラボ(サークルどっこい)

食のいろは

野菜の日



8月31日は、全国青果物商業協同組合連合会などが昭和58年に「8=や」「3=さ」「1=い」という語呂合わせで、この日を「やさいの日」と制定しました。8月31日といえば夏の終わりの残暑の厳しい時期で、夏休みの遊び疲れなども重なり、多くの人々が夏バテに苦しんでいると想像されることから、胃にもやさしくパワーをつける為に野菜を食べようということになりました。つまり、この日をきっかけに野菜をたくさん使った栄養たっぷりの料理を食べ、体をリフレッシュしようということなのです。

◎夏野菜で元気

今年残りの夏は、ビタミンBやカロテン、ビタミンCを豊富に含んだ夏ならではのオクラ・ピーマン・枝豆、ししとうがらしなどの太陽の恵みをたっぷり受けた野菜をたくさん取り入れましょう。暑さで食欲が減退する夏ですが、上手に食べ合わせて体内に取り入れ、夏を元気に乗り切りましょう。

ししとうがらし

【栄養・効能】

体の免疫力を高めて疲れを取るビタミンC、粘膜を丈夫にし目の疲れや視力強化に有効なカロテンが豊富に含まれています。カロテンとビタミンCの働きで細胞が活性化し、夏バテ防止の効果があります。

【オススメのメニュー】

茄子とししとうがらしの揚げ浸し(生姜や葱を添えると更に免疫力強化に優れた一品になります。)



豊泉家 桃山台

- イベント
- 8月25日(土) 夏祭り
 - 9月10日(月) 秋のバスツアー
- エンターテインメント
- 8月 5日(日) マンドリン演奏(アンサンブルアミ)
 - 9月17日(月) 子供チャリディング(上新田小、中学校)

H.C.C 北摂

- 8月10日(金) } ビアガーデンパーティー開催
 - 8月31日(金) } (於・桃山台中庭)
- (時間=PM6:30~8:30迄の2時間(雨天中止))
(施設内外のどなたでも自由にご来場下さい!)

今月の紙面

- 1面 HCC北摂「ビアガーデン・パーティー」開催
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 HCC桃山台「海遊館外出ツアー」開催、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

8月の花は「ハイビスカス」です。



花言葉:新しい恋、繊細な美

H.C.C北摂「ビアガーデン・パーティー」開催

「H.C.C北摂」主催のビアガーデンが桃山台中庭にてオープン致しました。7月は6日(金)、20日(金)、27日(金)の3回、8月は10日(金)、31日(金)の2回を予定しています。20日(金)にはFM千里ラジオから取材に訪れ、10分間ビアパーティーの様子が生放送されました。毎回「エンターテインメント」や「お子様用お楽しみ抽選会」を開催していますので、皆様お誘い合わせの上ご来場下さい!!



記者語録

H.C.Cタイムスの発行が今回で50回目を数えました。H.C.C会員の皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。ますます充実したH.C.Cタイムスとなるよう努力致しますので、今後とも記事掲載に関するご意見・ご要望をどんどん事務局迄にお寄せ下さいませようお願い申し上げます。