

## 豊泉家 住之江

- 2月 3日(日) 節分(豆まき)
- 2月上旬 グレース保育園児との交流会
- 2月下旬 ホテルでの昼食会
- 2月28日(木) フィーリングアーツ「光と音楽のコンサート」
- 3月下旬 近隣の外出

## 豊泉家 北緑丘

### イベント

- 2月9日～10日 お茶会(各フロア)
- 3月未定 お雛祭り
- エンターテインメント
- 2月17日(日) 歌謡ショー(邪馬台国 田辺様)
- 3月 9日(日) 琴演奏(菊蔭先生)

## 豊泉家 桃山台

### イベント

- 2月 3日(日) 節分・厄除け餅つき
- 2月25日(月) 外出ツアー(空中庭園展望台)
- 3月29日(日) 合同文化祭(H.C.C北摂共催)
- エンターテインメント
- 2月16日(土) オカリナ演奏
- 2月23日(土) 日本舞踊(若柳吉純美先生)
- 3月 8日(土) 大道芸(花の一座)
- 3月15日(土) ギター演奏(夢楽ライブ一座)

## H.C.C 北摂

- 3月29日(土) 合同文化祭(H.C.C桃山台共催)

(当日はバザーを予定していますので、会員の皆様方からの出品並びにボランティア参加をお待ち申し上げます。)

[TEL 06-6873-3844 大神(オオガミ)]

## 食のいろは

### 2月11日、建国記念の日

1966(昭和41)年に制定された「建国記念の日となる日を定める政令」によってこの日が国民の祝日になりました。「建国をしのび、国を愛する心を養う」日です。以前は1889(明治22)年のこの日の大日本帝国憲法を記念した「憲法発布記念日」とされていました。

#### ◎冷えを予防する暮らしの知恵

まだ寒い日が続きます。冷えを予防して、今冬も元気に乗り切りましょう。

#### ●体を温める食べ物を積極的に食べる。

冬の寒さから身を守るには皮下脂肪を蓄えることが大切なので、肉・魚・卵などの動物性たんぱく質はきちんと取りましょう。冬に旬を迎える根菜類、穀類や豆類などもバランスよく食べましょう。

#### ●薬味や香辛料を利用する。

ねぎ・しょうが・にんにく・とうがらし・こしょうなどの薬味や香辛料には、「血行を促進する」「血管を拡張し体内脂肪を燃焼させる」などの優れた働きがあります。単独で取るよりも、日々の料理にこまめに利用することで、血行を促し、冷えを予防しましょう。

その他、足湯等で体を温めましょう。

#### 体を温める料理

#### 〈長芋入り鶏団子とかぶの煮物〉

鶏肉・長いも・かぶは、昔から温熱性の食べ物として、体を温め冷えを予防するとして食べられてきた食材です。鶏肉・長いも・かぶの食べ合わせは、胃腸を温め免疫力強化に有効に働きます。



#### 記者語録

寒さ厳しき今日この頃ですが、一方では梅便りもチラホラと届き始め春も少しづつ近づいています。2月3日の節分の日には元気一杯、各事業所で「豆まき」「お餅つき」の行事が開催されました。皆様の笑顔に誘われ、必ずや「福来たる」事でしょう!!

### 今月の紙面

- 1面 HCC桃山台 年末年始行事特集
- 2面 HCC北緑丘 年末年始行事特集
- 3面 HCC住之江 年末年始行事特集
- 4面 HCC予定 食のいろは

2月の花は「梅(ウメ)」です。



花言葉: 気高い心

## H.C.C桃山台 年末年始行事特集

### 1月8日～9日 初詣 豊中春日神社



### 1月15日(火) 歌謡ショー



### 1月17日(火) 三味線演奏会



### 12月28日(金) ALH餅つき大会



### 12月22日(土) CHクリスマスパーティー 12月23日(日) ALHクリスマスパーティー

