

豊泉家 住之江

- 12月25日(火) クリスマス会
- 12月30日(日) 忘年会
- 12月31日(月) 年越しそばを味わう会
- 1月中旬 新春餅つき大会

豊泉家 北緑丘

イベント

- 12月23日(日) クリスマス会 (ハンドベル)
- 1月7日~12日 初詣 (豊中春日神社)

エンターテインメント

- 12月 9日(日) コーラス (片山様他)
- 1月20日(日) 日本舞踊 (若柳吉純美先生)

豊泉家 桃山台

イベント

- 12月22日(土) CHクリスマス会
- 12月23日(日) ALHクリスマス会
- 1月4日~7日 初詣 (千里天神)

エンターテインメント

- 12月15日(土) ピアノコンサート (李早恵様)
- 1月19日(土) 和太鼓 (やぶからぼう)



食のいろは

ノロウィルス予防を!

今年も残り少なくなってきました。寒さと年末の忙しさで、体調がくずれやすくなる時期です。健康管理を忘れず、毎日元気に過ごしましょう。

また、トイレ後の手洗い、食前の手洗い、2枚貝の生食は避け十分に加熱して食べる等、この時期に多いノロウィルスの予防対策も心掛けましょう。



疲れを取る鍋料理

年末年始で忙しい中にほっと一息お鍋はいかがでしょうか。疲れを取るお鍋『ぶりのすき焼き鍋』を紹介します。

ぶりをメインに、しらたき、春菊、焼き豆腐をすき焼き風のお鍋で玉子につけて食べるのがお勧めです。

ブリはビタミンB1を多く含んだ魚で、良質な脂質を含んでいます。焼き豆腐は豚肉に匹敵するほどのビタミンB1を含んでおり、ブリと一緒に取ると体力が付き疲労が解消されます。卵のたんぱく質は免疫力を増強して風邪を寄せつけません。

栄養を摂って、健康で元気に年を越しましょう。

皆様よいお年を…。

記者語録

早いもので今年もあとわずかとなりました。インフルエンザが早くも流行していますが、健康管理に充分留意されお元気で良き新年をお迎え下さい。今年一年間のH.C.Cタイムスのご愛読に感謝申し上げますと共に来年もどうか宜敷くお願い申し上げます。

今月の紙面

- 1面 HCC北摂「第2回社交ダンス教室」開催
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 医療法人博友会「サンライズクリニック」スタッフの紹介、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

12月の花は「ポインセチア」です。



花言葉:清純

***** H.C.C北摂「第2回社交ダンス教室」開催 *****

10月27日(土) ALH桃山台4F「ゴールデンルーム」に於いて『第2回社交ダンス教室』を開催致しました。前回に引き続き、たくさんの方のダンス愛好家の皆様や熱心な見学者にお集まりいただき、和気あいあいとした雰囲気の中での徳田俊介先生による判りやすいレッスンは好評でした。今後は「サークル活動」として定期的に開催して行きたいと思っておりますので、これからも皆様の積極的なご参加をお願い申し上げます。

