

豊泉家 住之江

- 3月 3日(月) ひな祭り写真大会
- 3月下旬 相愛大学音楽鑑賞会
- 4月上旬～中旬 デイ合同春の外出

食のいろは



3月20日、春分の日

昼と夜の長さがほぼ同じになる日が、年に2回あります。そのひとつが春分の日で、もうひとつが秋分の日です。別名を「彼岸の中日」といいます。彼岸とは 春分の日をはさむ、前後の7日間をさします。 そのちょうどなかばに当たる春分の日から、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあります。 春分の日には、『自然をたたえ生物をいつくしむ』という意味から、国民の祝日となりました。

◎春野菜

冬の寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりと溜め込んでいるのが春野菜です。冬眠状態からの再生を促してくれる「気付け薬」の役割もします。体の新陳代謝を活発にする「旬の気」のエネルギーがたくさん詰まっています。少しほろ苦い味こそが「旬の気」です。旬を逃さずおいしく頂きましょう。(菜の花、うど、グリーンアスパラガス、春キャベツ、筍、せり、ふき、三つ葉、クレソン等)

●香り高い春野菜、三つ葉

ビタミンCやカロテンが豊富なので肌荒れや風邪予防、視力低下に効果があります。香り成分は神経を鎮め、消化を促進し、食欲増進に有効です。とくに春先のものはその効果が優れています。

【オススメのメニュー】

三つ葉と鶏ささみの酢味噌和え (さっと茹でた三つ葉、蒸したささみ、アーモンドを酢味噌で和えればできあがり)

豊泉家 北緑丘

イベント

- 3月1日～4日 ひな祭り (各フロア)
 - 4月20日(日) 春らんまん豊泉家まつり
- エンターテインメント
- 3月 9日(日) お琴演奏 (菊蔭先生)
 - 4月13日(日) コーラス (本田先生)

豊泉家 桃山台

イベント

- 3月29日(土) 合同文化祭 (H.C.C北摂共催)
 - 4月上旬 お花見ツアー (CH・ALH合同・万博公園)
- エンターテインメント
- 3月 8日(土) 大道芸 (ALH・花の一座)
 - 3月15日(土) ギター演奏 (CH・夢楽ライブ一座)
 - 4月12日(土) 新田南小PTAによるコーラス (ALH・ララルー)
 - 4月19日(土) ピアノ・クラリネット演奏会 (CH・アンサンブルファミリア)

H.C.C 北摂

3月29日(土) 文化祭開催 (H.C.C桃山台と共催)

(引き続き、ボランティア並びにバザー用品のご協力をお待ち申し上げます。)

[TEL 06-6873-3844 大神(オオガミ)]

記者語録

梅、桃、桜の花の便りと共に待望の春がもうそこ迄やって来ました。球春到来、間もなく全国選抜高校野球、プロ野球公式戦が開幕、そして今年は大リーグの昨年のワールドチャンピオン「レッドソックス」の開幕戦が日本で開催される等、野球ファンにとっては胸踊る春となりそうですネ!
そして締めくくりのオリンピックで星野ジャパンが金メダルを獲得するよう、みんなで精一杯応援しましょう!!



NPO法人 SG博友会
〒550-0003
大阪市西区京町堀1丁目11番1号
TEL:06-6444-3030
FAX:06-6444-3554
編集元 H.C.C事務局

今月の紙面

- 1面 HCC北緑丘 「舞踊&歌謡ショー」開催
- 2面 HCC住之江 行事特集
- 3面 HCC桃山台 「節分・厄除け餅つき大会」大盛況
- 4面 HCC予定 食のいろは

3月の花は「桃(モモ)」です。



花言葉:チャーミング

H.C.C北緑丘「舞踊&歌謡ショー」開催

H.C.C北緑丘に於いて『婆娑羅人一座(ばさらじんいちご)』をお迎えして「舞踊&歌謡ショー」を開催、歌謡ショーのゲストには日本クラウン所属の演歌歌手・坂東慎之介様に出演いただきました。楽しく賑やかな一時に皆様とても満足され、笑顔が満開でした。2月9日(土)、10日(日)の2日間に亘って開催された「ティーパーティー」と併せてご紹介させていただきます。



2月9日(土) ティーパーティー



2月10日(日) ティーパーティー

