



おたがいさま 益田 ニュース 12月



11月11日で4周年を迎えました。ありがとうございます。



会員の手づくりケーキで4周年を祝う運営委員

この4年間、食事づくりや家の片づけ、庭の草取りや手入れ、障子貼り、見守りなどいろいろな応援をさせていただきました。県内6つの「おたがいさま」を束ねている地域つながりセンターや大先輩の出雲や松江、雲南など各地の「おたがいさま」の支援を受け、歩き続けていくことができました。応援登録者も60人を超え、これからも「共に支えあい、共に生きる世界」を目指し、楽しく元気に歩いていきたいと思えます。今後ともよろしく願いいたします。

恒例の薬膳料理教室、元気をいただきました！



10月21日、生協しまね益田支所



当日の“調理作品”です

参加者の感想です

◎旬のものを食べることが大切なんだなあ、と改めて感じました。よく噛んで、お腹も満腹、体もポカポカ！季節ごとの薬膳料理教室があったらうれしいな。

◎家族みんな健康で仲良く暮らせるように「未病」のうちに打ち勝つカラダづくりを目指します。

◎平素は考えることなしに近くにある食材で手早く料理しています。色合いも考えるのですが、土の下にあるものが不足がちななと思いました。

◎元気がでる7宝スープ。いろいろな野菜を入れる事ができるので簡単にできることと、オイスターソースがとってもいい味でした。

9月・10月の応援状況

9月：応援した時間	141時間
応援した人	延べ116人
10月：応援した時間	83時間
応援した人	延べ57人

おたがいさま益田事務所

益田市高津6丁目15番49号 生協しまね益田支所 2F
☎ 0856-32-3210 (月曜日・木曜日の10時~16時)
それ以外は留守番電話かFAXへどうぞ FAX 0856-32-3211

(12月27日から1月5日まで事務所はお休みです)