



## おおはり各地区でどんど祭！

1月14日（火）今年1年の無病息災、家内安全を願い、各地区で小正月の伝統行事、どんど祭が行われました。各地区に新年のご挨拶を兼ねお邪魔しました。各会場には地域の方々が足を運び、古い神札やお守り、松飾りを燃やし、ご利益に感謝。集まったみんなで御神火にあたり、新年の幸福を祈りました。

### 『開運』『福招』『厄払い』



どんど際に足を運び、住民の皆さんにお会いして、新年のご挨拶ができました(^ー^) 本年も地域のいろんな場所へ足を運び、大張の情報を発信していきますのでお声がけ下さいね！

## いきいき おおはり 健康運動教室

新しい年を迎え、1月27日(火)1回目の運動教室を開催しました！いつものようにラジオ体操からはじめり、脳トレや筋トレ、ケンケンパや輪投げゲームをして、元気に楽しく体を動かしました。いつものように笑いの絶えない運動教室に腹筋も鍛えられます！筋肉痛が心配ですが…(笑)春になったら、お出かけして散歩(ウォーキング)もいいね！の案に、また楽しみが増え「体力づくり頑張ろう！」とみんなのやる気も増しました(\*^-^\*)申込が必要のない教室ですので、気軽に参加して下さいね！お待ちしてま～す。



## いきいき おおはり 健康運動教室 開催日のお知らせ！

◆参加者にポイントを付与、ポイントを貯めて健康とグッズを手に入れましょう！  
◆お申込みは不要です！気軽に参加して下さい。一緒に楽しく体を動かしましょう。  
※上靴と飲み物を（水分）をご持参下さい。皆さんの参加、お待ちしております。

## みやぎ生協

### 移動販売店舗

便利で身近な  
お買い物！！

#### ☆編集後記☆

年が明け、あっという間に2月になりました。3日は節分。4日は立春、暦の上では春がやってきます。そんな季節の変わり目ですが、まだ寒い日が続きますので体調管理には十分気を付けましょう！冷えは大敵！！温かいものを食べ、暖かくして早寝を心がけましょう(^O^)さて、14、15日は趣味の作品展です。14日にはあったか～いおしるこの振舞いがありますよ。皆さんのご来場、お待ちしております。

△佐藤

## 体を労れる食養生レシピをご紹介！

### 【白菜と豚肉団子の味噌煮】

白菜は、「消化を助ける」「便秘の解消」「血行改善」

豚肉は、「疲労回復」「肌を潤す」

味噌は、「老化防止」などの効果があります！



〈材料〉 豚ミンチ 200g  
白菜 200g

調味料A：生姜みじん切り・塩・片栗粉  
コショウ少々、卵白1個、味噌適量

調味料B：ねぎ・ごま油少々、酢大さじ1/3

#### 〈作り方〉

- ①豚ミンチと調味料Aをよく混ぜて10分置く
- ②鍋に500mlの水を入れ、沸騰したら①のミンチを一口大の団子にして入れて、弱火で10～15分煮る。団子に火が通ったら味噌を入れて10分煮る。
- ③スープのアクをとり、手で大きめにちぎった白菜を入れ、調味料Bを入れて完成！

みなさん、作ってみて下さい(^o^)／

## 2月は10日・24日(火)

10時00分～まちセンホール

## 2月『せいきょうう便』

○(株)美紀工業前 ○13:45頃

6日/13日/20日/27日

※到着時間は予定です。天候等で前後する場合あり。

※予告なく運休する場合あり。(悪天候・車両故障等)

※積んでいない商品は予約で次回お持ちします。

※お客様が少ない場合、早めの終了となります。



QRコード