

済生会神奈川県病院「フェスタなでしこ」

11/9(土)に開催。昨年に引き続き、「押し花キーホルダーづくり」のブースを担当しました。子どもからご年配者の方々、約100名の参加がありました。完成したキーホルダーに、皆さまより、たくさんの喜びの声を頂きました。済生会病院との地域連携、マイトリーヘルプサービスの社会貢献となったフェスタでした。



第7回キャンドルナイト2024

11/22(金)17:30より神奈川大学横浜キャンパスにて開催。神奈川区・港北区の福祉、行政、町会、会社、大学など26団体が参加しました。今年テーマは「広げる宇宙(つながり)」。来訪者は約3000個のキャンドルの光に癒やされました。各団体との交流町の仲間とのつながり信頼が深まりました。



冬の養生と薬膳のご紹介

冬は疲れが出やすく、寒邪に冒されやすい季節です。寒さで身体が縮こまり、毛細血管が収縮するので、血の巡りが悪くなります。寒い冬を元気に乗り越えるため、養生のポイントが二つあります。

1. **身体を冷やさないことが一番大切です。** 冷たいものを避け、温野菜、肉の煮込み、煮魚、そして鍋料理には、トウガラシ、花椒、ショウガなど辛味の食材を入れて食べると身体が温まります。
2. **冬に弱りがちな「腎」を労わりましょう。** 「腎」を養生させるには、次の三つの食べ物を意識してとりましょう。①黒い食品：腎と相性のよい色が黒です。黒い食品は腎のエネルギーを補充します。黒豆、黒米、黒ゴマ、キクラゲ、シイタケ、昆布、ひじき、わかめなどの海藻類。②ネバネバ系の根菜：ヤマイモ、サトイモ、レンコンのようなネバネバ系の根菜類も腎精の補充に優れています。③ナッツ類：アーモンドやクルミなど。薬膳アドバイザー養成講座教材より 薬膳アドバイザー福島鳳林



しいたけのチーズ焼きレシピ

- ・しいたけの軸を切り、醤油を数滴垂らす。
- ・とろけるチーズをのせてオーブントースターで5分程焼く。
- ・お皿に並べてパセリをかけて出来上がり！



しいたけの肉詰め

※レシピが欲しい方、ご連絡ください

ほっとサロン 2024年12月・2025年1月のお知らせ

	絵手紙	粘土フラワー	パステル画	押し花
日時	12月21日(土) 13時~15時	2025年1月20日(月) 13時~15時	2025年1月24日(金) 13時~15時	2025年1月28日(火) 13時~15時
テーマ	2025年カレンダー	好きな作品を作ろう	ポストカードを描く	密封ミニ額
担当者	和川法子さん	坂元のり子さん	太田慶子さん	西村久美江さん
資料代	600円+紙代	600円	600円	1600円
会場	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

