マイトリーヘルプサービス　ほっとライン

No.79
2026年
11月号



孝道山内の紅葉

11月（霜月）皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は、冷え込んでまいりましたので、どうぞ暖かくしてお過ごしください。季節の変わり目は、気温の変化によって体調を崩しやすい時期でもあります。外出の際には上着、スカーフなどで体温調整を心がけ、十分な睡眠とバランスのよい食事をとって、お過ごしください。今月も皆さまにとって、心身ともに健やかで、笑顔あふれる穏やかな毎日となりますように、心からお祈り申し上げます。これからも皆さまとのつながりを大切にしながら、安心して暮らせる日々をサポートし、ご要望、ご相談にお応えしてまいります。

第23回 知ってて安心セミナー　～今日からできる備えで安心～



講師：鈴木佳世子さん

- 防災クッキングアドバイザー
- 横浜市「防センアカデミー」講師
- NHK総合「おはよう日本」他出演
- 共同通信社より「令和８年熊本地震災害時の食事の注意点」配信

11月18日(水) 13：00～15：00
テーマ『もしもの時に役立つ防災術』

◆内　容：熊本地震　現地での活動とお話
もしもの時に役立つ備えと防災術
保温調理の実演と試食、レシピ紹介

◆場　所：大黒堂会館２階大広間　受講費：500円

◆申し込み：マイトリーヘルプサービス

～当日のレシピ～



ごはん



だし巻卵



サバカレー



抹茶蒸しケーキ

作品展



パステル画　酒井紀子さん



押し花ティッシュケース
越田ユミ子さん



絵手紙　高橋絹枝さん