

いつの間にか朝夕が涼しくなり 過ごしやすい季節になりました。
夏の疲れも出てくる頃です 風邪などひかないように 美味しく
秋の恵を頂きましょう。!(^^)!

秋の簡単レシピ



<材料> 1人分

さけ1切れ (100g)

わかめ (生10g)

ミックスベジタブル (大さじ1)

だし汁 (50cc)

塩 酒 しょうが汁 (少々)

醤油 酒 (小さじ1)

片栗粉 (小さじ1/2)

作り方

- ① さけは、塩、酒をして20分おく。わかめは一口大に切る。
- ② 皿にわかめを敷き、さけをのせて蒸し器で7～8分蒸す。(電子レンジOK)
- ③ だし汁にミックスベジタブル、酒、醤油、片栗粉を入れ煮る。とろみがついたら、しょうが汁を加える
- ④ ②に③をかける。

第7回

別府中央病院健康教室

内容「もの忘れ」について

日時 9月21日 (金曜日)

午後2時より

場所 北的ヶ浜公民館

講師 佐古田先生 (脳神経外科)

深江美香 (管理栄養士)

予防のための認知症と食事



koichiコラム

唄・ハーモニーが人の心を打つ、どんな言葉も勝てない位のパワーを持っている。そんな胸が熱くなるような貴重な経験をさせてもらった。「フライング・エレファント」ビートルズのコピーバンドのコンサートに行ったのです。ビートルズはもちろん昔からファンでもあり曲もすべて知っているしコピーをやっているバンドもいくつも聴いた事はあるが、彼らの演奏・ハーモニーはビートルズの魂が乗り移ったかの如く迫ってくるものがあつた。レコードなどのソフトはほとんど持っているし私はビートルズを全て知りつくしていると思っていたのだが、今夜のライブを観て今まで私が感じて来たものとは違う、改めてではなく、新たにビートルズの楽曲の素晴らしさ、ハーモニーの美しさを実際に本物のビートルズを聞いたわけではないが、彼らの演奏を通じて物凄く感じる事ができた。改めてビートルズの偉大さを感じた夜だった。

発行：別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001

FAX 0977-24-9837

北地区大運動会

9月9日曜日 北小学校で晴天の中行われました。

