

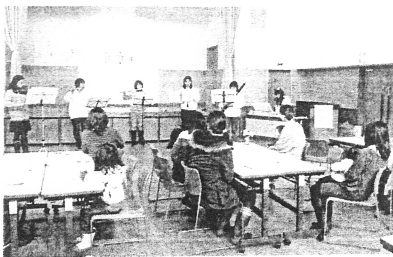
# Happy Smile News

ときどき発行

Vol.8


まだまだ寒い日が続いています、雪まじりの雨も降る日がありますね。  
昨シーズンより雪は少ない気がします、いかがでしょうか？!

インフルエンザ警報が続いています。みなさん、体調管理に気を付けてお過ごしください。

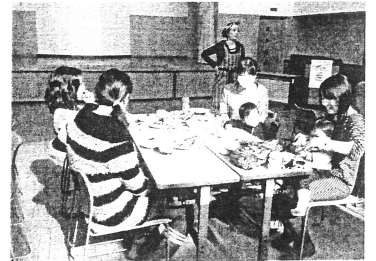


1月25日(金曜日)、山形県置賜保健所主催による「避難ママを対象としたセルフリラクゼーション講習会」として、主に米沢市で活動している地元ママさん達の「はやする音楽隊」の演奏と「moto 808」さんのオーガニック野菜ランチを頂きました。

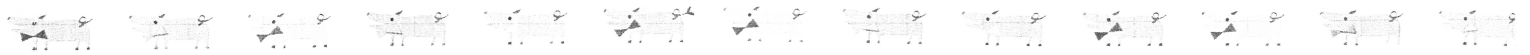
まず始めは、moto 808さんに香味ドレッシングの作り方を教わりました。

にんにく、しょうが、長ねぎ(  → 青い部分から白い部分にかけてまじわっているところ) をみじん切りにして、

なたね油で煮るように弱火にかけます。にんにくなど焦がさないように茶色くなるまで煮ると、部屋中には食欲をそそぐ香りが広がりました。香味オイルが出来上がれば、使う分だけしょうゆと混ぜてドレッシングの出来上がり。香味オイルは、1~2週間日持ちするとのこと。moto 808さんの「サラダをおかす」にごはんを食べる!! 美味しいランチが楽しみになりました。ドレッシング作りの後は、はやする



音楽隊の演奏を聞きました。手遊び歌から始まり、耳馴染みのある曲を披露してくれました。アンコールの後は、お待ちかねのオーガニック野菜ランチを頂きました。煮たり、蒸したりした野菜はほどよく歯ごたえがあり、食べごたえあり。デザートもじゃが芋でできたムースで、どれも美味しかったです♪  
講習会にご尽力頂いた皆様、本当にありがとうございました。



1月30日(水曜日)、高島町社会福祉協議会の高橋さんに簡単に出来るゆび編みを教えてもらいました。毛糸をゆびにからませていくだけで、どんどん出来ていきます。1時間ほどで子供の首にまけるぐらいの長さには。出来上がりは糸細いのと、何本か組み合わせれば、お好みゆびの幅にできます。