

汐見台にお住まいの皆様へ

階段掲示

令和3年9月1日

汐見台健康づくり「食」部会 代表 石川早苗

## 防災食の工夫!

普段からしてれば カロリーoff も塩分カットも……

コロナ禍でお集まりが難しく、ご希望の方にレシピをお配りします。

ポリ袋レシピ! ステイホームや災害時に役立つとおもいます。

是非ご活用下さい!

配布場所 汐見台自治会連合会事務局

配布日時 (火)~(土)の10時~13時 無くなり次第終了します

## 『 汐見台健康づくり「食」部会 』 って?

昨年1月24日に自治会連合会に部会申請、承認頂いた部会です。

「菜膳」等「食」を通じて健康づくり・在宅のババの協力を得て新旧住民の交流の場づくりで、安心安全の町づくりのお手伝い! をコンセプトに この後も

冬 「講師をお招きして「身近な食材で 冬の菜膳!」

春 「身近な食材を知る……食べられる野草を探しましょう」

ケアブラウザとコラボで散策の講師をお招きして汐見台散策!

お土産はどんぐりクッキー

を企画します。

その都度お知らせ致しますのでどうぞお楽しみに!

これらの企画には連合会部会援助金、区社協ふれあい助成金が使われています