



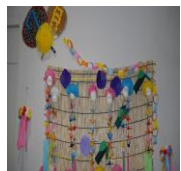
やさしい通信

発行日
平成28年
8月

暦の上では立秋が過ぎ、朝晩は幾分しのぎやすくなりましたが、日中はまだまだ蒸し暑い日が続いています。栄養のある食事をたっぷり摂り、しっかりと体を休めて残暑を乗り切りましょう。

イベント紹介

★8月6、7、8日と上杉商店街にトラストの利用者様と一緒に作った七夕飾りを飾りました。当日は、体調の良い利用者様数人と散歩がてら見学に行きました。皆さま、笑顔で眺めていらっしゃいました。



時期ニュース

♪定禅寺ストリート

ジャズフェスティバル in 仙台♪

9月10日(出)〜11日(日)

『定禅寺ストリートジャズフェスティバル』は、「杜の都・仙台」の街角で毎年9月に開催しています。

音楽の大好きな市民が、仙台市都心部各所の街角屋外をステージに演奏し、仙台の街が音楽一色になります。

街角ライブの他に出演するプロのミュージシャンによるワークショップやジャズフェスの写真展、世界の料理が楽しめる屋台村が2か所の公園で開催されます。

みなさんも観客となり、おいしい飲食物を片手に好きな音楽を楽しみ、次の日からの仕事への活力にしてはどうでしょうか。



夏のオススメ料理

◎夏の暑さで疲れた体にビタミンB1の多く含む豚肉はいかがでしょうか。脂肪分の少ないヒレやももなどの赤身の肉はビタミンB1が豊富です。また、トマトやかぼちゃなどの季節の野菜にはその時期に必要な栄養素が多く含まれているのでお勧めです。今晚のメニューに豚肉の冷しゃぶ夏野菜添えはいかがでしょうか。

*豚肉は片栗粉をまぶして茹で、氷水で冷やすとのごしが良いです。

