



ゆうゆう通信 R4 - 9

これからが旬の秋ナスにはこんな諺があります。「秋ナスは嫁に食わずな」。秋ナスはおいしすぎるのでとやっかんでみたり、体が冷えると心配してみたり、種が少ないので子供ができにくくなると縁起をかついでみたりと、嫁姑間の複雑な関係を云い表わしています。

そのナスは、焼く、煮る、揚げるなど、どのように調理しても美味しくいただけます。とくに、油との相性はすばらしく、和洋いずれの料理にも格別の力を発揮します。秋ナスは、夏ばての回復、生活習慣病の予防と改善、がんの予防と抑制、そして炎症や痛みの抑制にも大きな効果があるといわれています。これからは、どんどん出回ってくるはずです。

そんな安くて美味しい秋ナスを、家族みんなですっかりと楽しみたいですね。

1. 敬老の日を楽しむ会

今年度の「敬老の日を楽しむ会」はコロナ感染には十分に注意をしながら、久しぶりに石原谷市民の家に集まり皆様のお顔を眺めながら進めてみたいと思います。日時は9月19日（月）の10時集合です。今回のお祝い該当者は、渥美さん・田内さん・榊さん・清水さん・石尾さんの5名です。催し物では「やすらぎ落語塾」より3名様が出演予定です。

申し訳ないのですが昼食の折詰弁当・缶ビール等は、コロナ感染防止の為に各家庭にて召し上がってください。尚、会場に来られなかった方には、各班の班長がお届けいたします。詳細は同時配布のゆうゆう通信で詳しく記載してありますので、そちらの資料もご覧ください。

2. 善行南公園清掃の件

9月の公園清掃日は9月18日（第3日曜）で予定しておりました。しかし最近実施した外部業者による清掃が行われたばかりである、季節的に枯葉が少ない時期である、との理由で現在の公園は大変にキレイな状態でキープされています。また9/18は夏祭りが開催される日であり混乱が予想される。等の理由で中止と致します。

10月以降の清掃は、今後のコロナ禍の推移と、枯葉の状態を見て決めたいと考えておりますので、関係者の皆様ご了承願います。

3. 「ニコニコサロン」9月の講演会・催し物ご案内

9月の特別行事は下記内容を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

- ① * 出前講座：『終活セミナー』
 - * 講師：黒坂 由美子 様（生き生きサポートセンター職員）
 - * 開催日時：9月13日（火）14:00～15:30
 - * 開催場所：藤沢石原谷市民の家

- ② * 健康体操：長尾講師 による『健康体操』
 - * 開催日時：9月27日（火）14:00～15:00
 - * 開催場所：藤沢石原谷市民の家