

No.92

# 令和元年 11月号 てとて



発行元 社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地 福島市森合町 10-1

福島市保健福祉センター2F

TEL 024-533-8881

FAX 024-533-8879

E-mail f-fukkou@f-shishakyo.or.jp

落ち葉が風に舞う季節となりました。遠くの山々が、澄みきった青空に映える日に、美しく黄色に染まり始めた銀杏並木を見に出かけてみませんか。

福島市内に避難されている方の集いの場として開催しているホットサロン「てとて」は、

**毎月1回 第4水曜日**

に福島市保健福祉センターで開催します。



## ホットサロン「てとて」のご案内

### ★11月27日【味の素 料理教室】

会場 福島市保健福祉センター

4F 調理実習室・第一保健指導室・栄養指導室

住所 森合町 10-1

電話 533-8881

開場 9:30



※エプロン・三角巾・スリッパ持参

### ★12月25日【しめ縄作り】

会場 福島市保健福祉センター 5F 大会議室

住所 森合町 10-1

電話 533-8881

開場 9:30



※お持ちの方は剪定ハサミ持参

# そば茶の知恵袋

新そばの時期になりました。今回はそば茶の力をご紹介します。

飲んで美味しいだけで十分なのに「美肌効果」「ダイエット効果」「若返り効果」三拍子揃った魔法の飲み物ですね♪

余談ですが、食物繊維は長い間体の中に留まってくれるのでそば茶と一緒に食事を採ると少量でも満腹感が得られ食べ過ぎを防げます。

しかもそば茶は「ノンカロリー」「ノンカフェイン」なので体にとっても優しいんです。

## 「そば茶ご飯」

お米 1 合に対して大さじ 1 杯のそば茶葉を入れて炊くだけ。

とっても香ばしくそばの香りがたちのぼり簡単なのにとっても美味しいわ

そば茶は飲むだけではなく  
食べても効果効果は  
変わらないのよ

「そば茶の卵焼き」「そば茶漬け」「そば茶チャーハン」  
「そば茶サラダ」「そば茶納豆」などもあります。  
その他にも胡麻の代わりとして、炒ったそば茶を  
「あえ物」などに加えても美味しいですよ



## リフレッシュツアー 白河だるま絵付け体験と母畑温泉「八幡屋」

日程：令和元年 12 月 11 日（水）

集合：8:10

集合場所：福島駅西口バスプール

参加費用：3,500 円

定員：40 名

申込期限：令和元年 11 月 29 日（金）



詳しくは  
スタッフに  
おたずね下さい  
024-533-8881

皆さまからのご意見、ご感想お待ちしております

