

香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館と
グリーンプラザみやまの旬な情報をお届けします。



年末年始はおしゃれな飾りでおもてなし

クリスマスクラフト& お正月しめ縄飾り作り

期間 11月初旬~12月下旬(予定)

四国山香りの森公園・香り会館

TEL22-5400



公式HPはこちら

香り会館では、花材や土台などセレクトして、世界にたった一つだけのクリスマスクラフトやハーブ園で収穫したレモングラスを使ったお正月しめ縄飾りなど作ることができます。

▶体験場所 香り会館体験教室

▶参加費

クリスマスクラフト：1人当たり1,500円~

お正月しめ縄飾り：1人当たり2,000円~

▶注意事項 事前予約でスムーズに体験活動に参加できます。



ツリー型クラフト

「コルクdeクリスマス」も大人気!



「レモングラス」を使った
しめ縄飾りは心地よい香り。

10人以上の団体の出張体験、予約受付中!

▶出張費 市内：無料 市外：5,000円(講師2人)

▶参加費 1人当たり1,300円~



リース製作体験

グリーンプラザみやま

TEL55-2615

リース製作体験の参加者を受け付けています。

詳しくは、グリーンプラザみやまHPをご覧ください。

▶日時 11月12日(日) 10時30分~正午 ※受付10時~

▶場所 グリーンプラザみやまコテージ村 管理棟研修室

▶体験料 1人当たり700円

営業期間のお知らせ

コテージ	年中無休
ロッジ・バンガロー	4月1日~11月30日
オートサイト・キャビン	年中無休
ソロキャンサイト	年中無休(積雪によっては休業あり)
草むらフリーサイト	4月下旬~11月30日
せせらぎサイト	年中無休



公式HPは
こちら



Instagramは
こちら

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

子育て支援課 TEL 22-6839
D38882

フレイルを予防しよう

フレイルとは虚弱を意味し、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。介護が必要な状態の一手前ですが、食生活の見直しや積極的な運動、社会参加により、健康な状態に戻すことができます。

フレイルを予防する食事のポイント

- ① 1日3食バランスよく食べる
- ② タンパク質、カルシウムをとる
- ③ 塩分は控えめにする
- ④ こまめに水分をとる
- ⑤ 家族や友人と一緒に食事をする

今回は炊飯器で簡単に調理ができてタンパク質やカルシウムがとれるレシピを紹介します。家庭で作ってみてください。



食 材	分量	
精白米	1合	
A	酒	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	水	180ml
絹ごし豆腐	200g	
万能ネギ	2本(10g)	
焼きのり	1/2枚	
ごま油	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	

豆腐の炊き込みご飯
材料(3人分)

▼作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、水気を切り、炊飯器に入れてAを加え、豆腐を載せて炊飯する。
2. 万能ネギは小口切りにし、焼きのりはちぎる。
3. 炊き上がったらごま油を加えてざっくり混ぜる。
4. 茶わんに盛り、2を載せてしょうゆをのりずつかける。



▼栄養価(一食当たり)

エネルギー 231kcal
タンパク質 7.0g
カルシウム 48mg
食塩相当量 0.9g

▼参考

一般財団法人日本食生活協会『生涯骨太クッキング』

生涯骨太クッキング参加者募集

メタボやフレイルを予防、改善するために毎日の食事を見直すことが効果的です。予防のためのポイントを食改さんと一緒に料理をしながら楽しく学びませんか。

▼日時 12月16日(土)

9時30分～12時30分 ※集合9時20分

▼場所 伊自良コミュニティセンター調理室

▼持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、お茶

▼参加費 200円

▼定員 15人 ※先着順

▼対象 市内在住の人

▼申込期限 12月1日(金) 17時

▼申込・問合せ先

子育て支援課 TEL 22-6839

山県市食生活改善連絡協議会 インスタグラム更新中!

活動の様子やおすすめレシピ、イベントのお知らせなどを発信していきます。ぜひフォローしてください。



Instagramはこちら