



一段と日の暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。食べ物も美味しい季節です。美味しい物を食べ元気に過ごしていただきたいと思います。



庭のアンデスの乙女(ハナセンナ)が満開です！



素敵なクロスステッチの刺繍
利用者様の若い頃の作品です。



ヤッター 高く積めたぞ！



ゲームで1位になったよ(^^) 



たくさん栗がなりました！ 



みんなとゲーム楽しいね♪



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」 

健康にまつわるおもしろクイズ



お酒を飲んで顔が赤くなることを何というのでしょうか？

- ①アジアンフラッシュ ②エレクトロフラッシュ ③カブボードフラッシュ

答えは一番下へ↓

今月のおやつレシピは『桜もち風おはぎ』

材料 (小さめ6個)

- ☆ もち米 1合
- ☆ 水 1合のメモリまで
- ☆ 食紅 少々
- ☆ 塩 少々
- ☆ 砂糖 大さじ2
- ☆ あんこ (市販) 140g



作り方

- ① もち米は洗い、たっぷりの水に30分漬けておきます。
- ② 30分たったら、炊飯器に入れ、水を1合のメモリまで入れ、食紅、塩・砂糖を加え炊飯する。
- ③ あんこを6等分して丸め、炊き上がったもち米を丸めて潰し、あんこを包み込み丸めて俵型にしたら出来上がり。

答え ①アジアンフラッシュ

飲酒をして顔が赤くなることをアジアンフラッシュと言います。

お酒を飲んだ後、アルコールを分解する時に「アセトアルデヒド」という毒性が強い成分が発生します。

アセトアルデヒドが副交感神経を刺激して血圧を上昇させ毛細血管が拡張されて顔が赤くなる現象が起こります。

