



しんしゅんごう
新春号

一期一会

おめでとうございます



新年より今年の
目標発表
みなさま 本年も
よろしくお願ひ
いたします!

ぱらっとふぉーむ通信

何か挑戦して
みます!
今を大切に。
楽しく美しく?

くわた

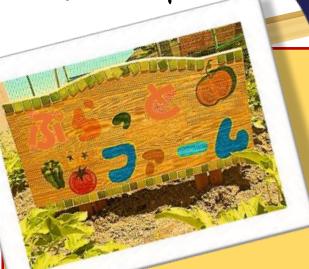
に返却期限を超過してしま
うことも多く…今年はちゃ
んと読み終わつて返し
たいです…!

1ヶ月で冊本を読む!

2025年になりました…。
体とは仲良く、無茶
には距離をおいてい
く年にします。
（いけざわ）

心穏やかに

昨年からスタートした
西国三十三か所巡り
を楽しめたいです



1/6(火)15:00~
じゃがいも収穫
【雨天時→1/9(金)】

●集合:社会福祉センター1階フリースペース



*汚れてもいい服装でおこしくださいね
【申し込み】縁起の
LINEまたは相談員へ

★コツ→いもは水にさらさない・塩コショウを
したら、水気が出ないうちにすぐに焼く

①いもをスライスして千切りし、

かるしお軽く塩コショウする
(水にはつけない!)

②油をひき、熱したフライパンに、半量のいもを広げ、上にチーズをのせる

③残りのいもも広げ、フライ返しで押さえながら弱火で焼く

④少しこけめがついた
ら、表面にフライパン

より小さい皿をかぶせ、そのまま上下を
ひっくり返す

⑤皿からいもを

すらして戻し、裏面もこげめがつくまで
時々押さえつつ焼く

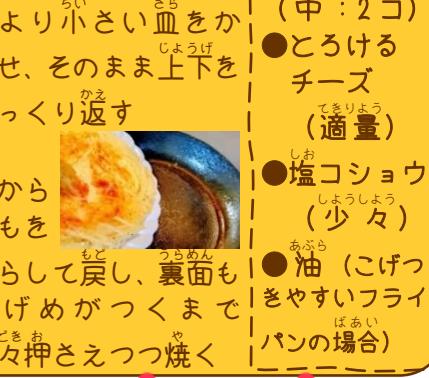
★かんたん★
★クッキング★
じゃがチーズ
ガレット



【材料】

●じゃがいも
(中:2コ)
●とろける
チーズ
(適量)

●塩コショウ
(少々)
●油(こげつきやすいフライ
パンの場合)



歳月があっという間にすぎることにビックリ。気づいたらもう
お正月…。新しい年は、月並みながら、健康第一で~★

積極的に健康管理するのもいいけれど、いっそ神頼みで、

獅子舞に頭をかまれてみる*のもいいかもね?!

*邪氣払いや疫病退散の縁起かつぎ:「囁みつき」=「神付き」

と日本人が大好きな語呂合わせ♡

基幹包括支援センターいづみさの

〒598-0002

いづみさのしなかしょう 泉佐野市中庄1102 社会福祉センター内

072-464-2977

どにちしゅくいがい
(土日 祝以外の8:45~17:15まで)

Mail/kikan@izumisanoshakyo.or.jp

担当/山口・朝熊

