

ぶらっとふぉーむ通信

Ver. 67

【発行】

2026年1月

しんしゅんごう
新春号

一期一会

おめでとうございます

みなさま 本年も
よろしくお願
いたします！
新年らしくスタ
ツフより 今年の
目標 発表

いま 大切に。
今を大切に。
楽しく美しく？
何か挑戦して
みます！
（くわた）

図書館の本、読み切れず
に返却期限を迎えてしま
うことも多く…今年はず
んど読み終わって返し
たいです…！
（やまぐち）

1カ月の冊本を読む！

2025年 ぎっくり腰
になりました…。
体とは仲良く、無茶
とは距離をおいてい
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
を楽しみたいです
（あさくま）

1/6（火）15：00～
じゃがいも収穫

【雨天予→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

【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、
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、
フライ返しで押し
えながら弱火で焼く

④少しこげめがついた
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
ずらして戻し、裏面も
こげめがつくまで
時々押さえて焼く

★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）

基幹包括支援センターいずみさの

〒598-0002

泉佐野市中庄1102 社会福祉センター内

072-464-2977

（土日祝以外の8：45～17：15まで）

Mail/kikan@izumisanoshakyo.or.jp

担当/山口・朝熊

歳月があっという間にすぎてることにビックリ。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～★

積極的な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?!

*邪気払いや疫病退散の縁起かつぎ：「噛みつき」＝「神付き」

と日本人が大好きな語呂合わせ♡

うひゃー

