



Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です

〈社会行事〉・29日 昭和の日 〈地域行事〉・7日 横浜深谷台小学校入学式

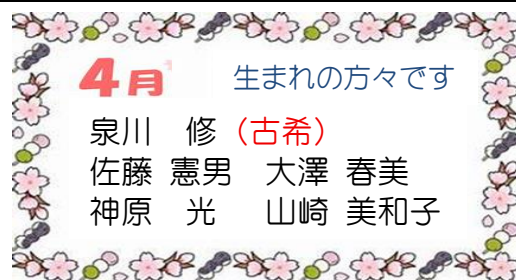


〈風物詩〉新しい年度の始まり。満開の桜の下に新入生や新社会人の姿を目にし、春の訪れを実感する。陽気に誘われて、積極的に外出することが多くなる。花粉症はピークを迎える。

4月の予定	日	曜	時間	場所
役員会	14	火	10:30~	資料室
月例会	16	木	13:30~	第1AB 資室
グラウンドゴルフ	毎週	月水木	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	3.17.24	金	13:00~	第1 AB 室
写経の会	14	火	14:00~	第1 B 室
カラオケ	1.2.3.4 週	水	13:00~	第2 洋室
清掃	5	日	7:00~	第1公園

- ◆ 3月例会 * 参加者: 43 名
- * 3月誕生者(10名)に祝い品お届けしました。
- * 新入会員 (13-501)土田さん
- * 健康講座や体操を岸田理事・市川理事の下で行いました。
- * シニア大学受講生募集 : 申し込み(中川まで)
- * ニュース配布時に4~9月の会費(1,200円)集金をお願いします
- * お楽しみは謎かけ、クイズ、ジャンケン、ビンゴ等のゲームで景品をゲット大盛上がりでした。

会員数	男	女	合計
当月	33	68	101



ハイツのさくら



(ソメイヨシノ)

エル・エル俳句

風鈴や遠き昔を手繰り寄せ (すだち)
 永き日の絵筆の水のよごれかな (のこ)
 さみどりを丸ごと刻む春キャベツ (いずみ)
 梅に桃河津桜の競い咲き (あい)
 北国の県歌も聞こゆ花の宴 (まこ)

≪ 会員投稿 ≫ 「電子レンジで焼きいもを作る方法の紹介」 第2弾!

さつまいもは栄養も豊富で、おやつにも最適です。

今回は1本の焼きいもを電子レンジで美味しく食べられる方法を紹介します。

- ① さつまいもは水で洗い、ラップで包み電子レンジ(600W)で2分~2分30秒加熱する(さつまいもの太さで調整する) 細い芋: 2分 太い芋: 2分30秒の加熱時間です。力を入れて竹串が中心までやっと刺さるくらいなら大丈夫です。

なお、さつまいもを反転させて、竹串が中心まで刺されば大丈夫です。

- ② ラップで包んだまま電子レンジに再度入れ、解凍モードか 150~200W で4~8分加熱します。細い芋: 4分~4分30秒 太い芋: 5分~8分を目安に両サイドが固くならない程度に時間調整して下さい。

美味しい、さつまいもが食べられますよ。

(5-1108 清水一雄)

