

9月が始まりました。7月は大雨で心配でしたね。8月は天災級の高温多湿の毎日でした。今度は最大級の台風で又地震があり、いつなにが起こるか予測不可能な毎日です。お元気にお過ごしでしょうか？。元気でいる事だけでもが幸せに感じられる毎日ですね。春は花が咲いて、秋の実りを楽しみ。。。四季折々にささやかな幸せを感じて生きていきたい気持ちです。。。心からお見舞い申し上げます。

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座  
秋の喘息について(裏参照)



リバース文化部  
秋田弁で語り部をされている藤井さんをお招きして。今回は 古事記と花咲き山を。



お昼は お腹を温めるスジャンガをイチジクで作りました。はと麦のライスサラダとかぼちゃスープで夏のメニューです。



終了後はみなでお茶会。秋田のいぶりがっこをお土産にいただいて「まんずうめえな～」

天寿さんのキャラクターができました。これは店のスタッフの手作りです。100個目標にしています。型紙ありますので手伝って下さる方を募集しています。



## 9月お知らせ

9月20日 人参クラブ  
11時～14時頃まで  
糖尿病は侮れない  
ぜひお待ちしております。

9月14日～15日  
西舞鶴交流センター  
秋の健康祭り