

JAとうと 肥田支店 便り

春号

2025.Spring

住所 | 肥田町肥田2034-6 | TEL | 0572-54-1154

食を楽しむ



春野菜の【簡単】パスタ

材料
パスタ 180g 塩胡椒 適量
茹でブロッコリー 60g ニンニク 1〜2片
スナップエンドウ5個 鷹の爪 お好みで
ベーコン 80〜90g
オリーブオイル 適量

①パスタ用の湯を沸かし沸いたら先にブロッコリーとスナップエンドウを柔らかくなるまで茹でる

②パスタ用の湯はそのまま麺を茹でる
規定より30秒少なく茹でる

③フライパンにオリーブ油、鷹の爪、ニンニク、ベーコンを入れて弱火で香りを立たせま

④香りたったら茹でたパスタとブロッコリーを入れます

⑤最後にスナップエンドウを入れてさっと混ぜながら炒め、塩胡椒で仕上げをして出来上がり

遊びを楽しむ



花見で健康維持

春といえば桜の季節ですね。

だんだんと暖くなり、おさんぽが楽しい季節となってきます。

1日の散歩の目安はどの時間帯でも30分と言われています。

1日30分の散歩を習慣化する事で

セロトニン 通称幸せホルモン の活性化
ダイエットや美容効果
骨粗鬆症の予防

など様々な効果が期待できます👏

是非この機会におさんぽを楽しみながら
美しい桜を堪能しましょう🌸

△お散歩前にはストレッチを欠かさず△

肥田支店にも毎年綺麗な桜が咲いています🌸

是非見に来てくださいね🌸

芸を楽しむ



ゆっくり描いてホッと一息

日常の中でホッと一息つけていますか？

おさんぽは少し大変だと感じる方は、身近にある人や物、景色などをゆっくり絵描いてみてはいかがでしょうか？

ゆっくり絵描いて、ホッと一息🧘つきましよう😊

春の一言

支店職員が新しい家族をお迎えしました！

マルプー(マルチーズ×プードル)
のこちゃんです



まだ0歳のこちゃん
これからの成長が楽しみです
こちゃんの可愛い写真に
職員みんな癒されています
すくすく成長してね🐾