



ショートケア便り

とうとう年末ですね～。今月はイベントがたくさんありますが、体調を整えて、新年をお迎えしましょうね！

それでは先月のショートケアの様子をどうぞ👇👇



11月ショートケア

お出かけ



今回は紅葉を見に、午前中から太宰府市の竈門神社と天満宮に行ってきました！
なかなか気温が落ちないので、紅葉はいまひとつ。フライング紅葉狩りとなりましたm(_ _)m



竈門神社も天満宮も観光客でいっぱい！
昼食は、大宰府バーガーを。



今回は、秋の果物ブドウを使った、マフィンを作りました！



新たな秋冬の風物詩～鍋開き～



ミツカンが、秋風が心地よく鍋が美味しくなるシーズンを迎えるにあたり、鍋が食べたくなる気温とされる「最低気温15℃」に注目し、「最低気温15℃以下が3日続いた日」を迎えるタイミングを、新たな秋の風物詩「鍋開き」として宣言しているのをご存知ですか。

九州は、10月中旬から下旬だったようですが、11月も季節の歩みがゆっくりで、鍋をするにはちょっと寒さが足りなかったよな～という印象でした。まさに今月からは、冷えた体に鍋の暖かさが染みるいい時期になってきたのではないのでしょうか。

福岡といえば、もつ鍋？水炊き？しめは麺派？米派？地方関係なく、キムチ鍋やおでんもいいですね～。

今はいろんな味のスープが販売されているので、新しい味に挑戦するのも楽しいですよ。暖かい食べ物が一段と美味しく感じる季節。

皆さんのお気に入りの鍋はなんですか。

