

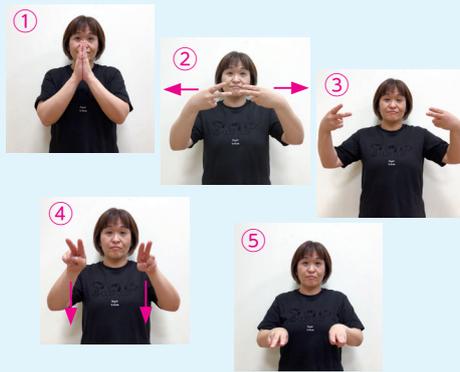
# 手話を覚えよう ～ vol.24 ～

## 寅年のトラ



今年の干支「とら」です。両手の指で一気に虎の縞模様を描きます。力強い表情をお忘れなく。

## 神社



両手を顔の前で合わせます。その後、両手をチョコキの形にして、神社の鳥居を描きます。初めに横線、次に縦線であつという間に出来上がり。

## 幸せ



昔々、幸せの象徴は長寿でした。病気や飢餓や戦いをくぐり抜けて、長生きすることが得難い幸せだったのです。手話では、長寿の印である長いあごひげを表現します。

い〜わくんコラボ動画の第5～8弾です。見ていない人はぜひご覧ください。



第5弾



第6弾



第7弾



第8弾

●問合先 福祉課障がい福祉グループ (☎ 38-5809) (協力：岩倉手話サークルこいのぼり)  
(月・水・金の午後1時～5時まで手話通訳者を設置しています。お気軽にお声かけください)

健康いわくら 21～プラス 1品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



## 簡単！！美味しい野菜レシピ

健康課健康支援グループ (保健センター内☎37-3511)

### 大根葉の炒り煮



#### 材料 2人分

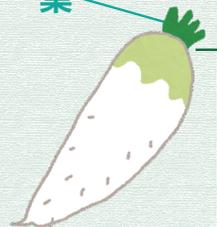
・大根葉	150g
・しらす干し	20g
・たまご	1個
・油	小さじ2
・塩	少々

#### 作り方

- ① 大根葉は、たっぷりの湯で葉がしんなりする程度に茹で、冷水で冷やして絞り、細かく刻みます。
- ② 鍋を温め、油を入れ①の大根葉を加え炒めます。次にしらす干しを入れサッと炒めます。塩で味をととのえ溶きたまごを回し入れます。箸4～5本でかき混ぜながら、全体がパラパラになるように炒めます。

#### メモ

葉



根

- 大根の葉…緑黄色野菜の仲間  
・栄養成分：鉄、カルシウム、カロテン、ビタミンC・Eを多く含んでいます。
- 大根の根…淡色野菜の仲間  
・主な効用：でん粉を分解するアミラーゼや発がん物質を解毒するとされるオキシターゼ等の成分を含んでいます。