

男の料理

2016年3月講座



簡単に作れて本格的な、お肉の煮込み料理はいかがでしょうか。ロシア料理の代表的なメニュー「ビーフストロガノフ」。ロシアでも日本でも大人気です。くらナビ担当者も今からとても楽しみにしています♪ さて、どんな料理なのでしょう？ 気になる方は是非、『男の料理』3月講座にいらしてください。もちろん、よく知っている！ という方も大歓迎です。たくさんのご参加をお待ちしております。

講座	メニュー	会場	日時	会費	持ち物
初級 初めての方に おすすめ	親父が作る  本格肉煮込み <ul style="list-style-type: none"> ・ ビーフストロガノフ ・ フレッシュサラダ 	ハーツ学園 3F さくらルーム	3月3日(木) 10:00～12:30	各講座 1,800 円 (材料費込み) くらナビ会員は 1,500 円	エプロン ハンドタオル 筆記用具
定例 少し慣れた 方に		ハーツ羽水 組合員集会室	3月5日(土) 10:00～12:30		

くらしの講座

福井県消費生活センター委託事業



毎日のくらしを心地よく・心豊かにするために、2月の「くらしの講座」は、色づかいと防災をテーマに開催いたします。参加費は無料です。各回先着順で定員になり次第しめきりますので、お申込みはお早めに！

日	時間	会場	テーマ	講師
2月13日(土)	13:30～15:00	嶺北: ユー・アイふくい (福井市) *定員 100名	心とからだを元気にする 色づかいのヒント	(一社)日本ユニバーサル カー協会 代表理事 南 涼子氏
2月26日(金)	13:30～15:00	嶺南: 福井県嶺南消費生活センター (小浜市) *定員 30名	くらしの中の 防災と減災の知恵	NPO法人まちの防災 研究会 理事長 松森 和人氏
2月27日(土)	13:30～15:00	嶺北: ユー・アイふくい (福井市) *定員 100名		

— 国民生活センター『見守り新鮮情報』より —

低温やけどにご用心

見た目より重症の場合も！

【事例1】こたつで就寝し朝起きると、足の指から出血、やけどに気づいた。左足の親指と人差し指を切断し、中指は皮膚移植を行うほどの重症だった。(70歳代)

【事例2】腰にカイロを貼り、電気毛布のスイッチを付けたまま就寝した。翌朝カイロをはがすと「痛がゆさ」があったので皮膚科を受診。皮がむけており皮膚の深い部分までやけどをしていると言われた。(70歳代)

【アドバイス】

☆カイロやこたつ、電気毛布など温かく感じる程度の温度でも、長時間皮膚が接することによって「低温やけど」が起きます。高齢者は若年者に比べて皮膚が薄く、運動機能や感覚機能が低下しているため重症となりやすく、特に注意が必要です。

☆低温やけどは痛みも少なく、一見軽そうに見えますが、見た目より重症の場合があります。早めに医療機関を受診しましょう。

くらナビホームページをご覧ください

<http://www.kuranavi.jp>



くらナビの事業・イベント案内等、最新の情報が掲載されています。ぜひ一度ホームページを覗いてみてください。(Facebookも)

HP QRコード



くらナビ会員大募集！

(公社)ふくい・くらしの研究所(愛称:くらナビ)では、食・環境・消費生活などくらしのさまざまな分野で、地域にお役立ちできる講座や活動をしています。

会員には、参加料金の割引などの特典もあります。ぜひ、会員にご登録ください。(年会費:1,000円)