

6月号

《あかりの里たより》第49版

<平成21年6月1日発行> 荒川区東日暮里2-48-1 TEL5604-3977

デイサービスの空き状

	月	火	水	木	金	土
空き人数	4名	2名	3名	5名	5名	2名

見学希望を歓迎。車で送迎します。

季節の発見

6月は梅雨の季節です。アジサイが心落ち着かせてくれます。花言葉はうつろい

< 荒川下流河川敷きガク紫陽花 >



ご近所の話

1. 健康食の店 cafe むぎわらし 東京都荒川区東日暮里1-5-6 TEL:5850-6815

店外観



もちもち雑穀パンとスープ1000円



パンの盛り合せとスープ、1000円



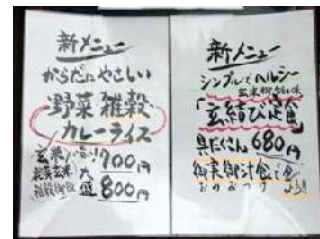
三ノ輪駅3分、天然酵母パン屋さん。

野菜スープと4種の雑穀蒸しパン。あわ、たかきび、ひえなどなどの食感がクセになります。

付け合せはマッシュポテト。自家製胡麻ペースト&マーマレードコンフィチュールとの相性もよし。

野菜たっぷりスープと多種多様なパン。そのままのものとトースト + オリーブオイルを塗ったもの

2. 美味しい玄米御飯と出逢える食堂！玄結び 東京都台東区下谷1-13-10 TEL 03-3845-0039



環境に優しい家族農業を応援する店です。

そして、豊かな生命の宿る“土” “農産物” “人”の因縁をしっかりと意識した食堂です。

玄結びは、土釜や土鍋や土皿で、玄米・雑穀御飯・雑穀・旬菜料理・飲茶にチャレンジしています。