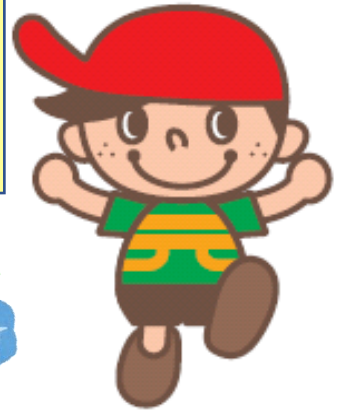


# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2022年  
7月号



げんくん

猛暑！ 熱中症に注意して、十分な水分と睡眠をとりましょう！



ていしん(卵をのせる参加者から)岡崎市若宮町で

とろとろ卵波打つドレスのように

## オムライス作り 楽しむ



完成した「ドレス・ド・オムライス」

岡崎で体験教室  
とろとろの卵で、ドレスのドレープのような形に仕上げる「ドレス・ド・オムライス」を作る体験教室が十九日、岡崎市若宮町の健康増進施設「岡崎げんき館」であった。

さん(み)から作り方を教わった。参加者は、溶き卵をフライパンで熱し、かたまり始めたところで中心に逆さに菜箸を立てた後、菜箸を軸にフライパンを回転させ、卵の表面が波打つドレスのような形にした。その卵を、鍋で炊いた魚介や野菜入りのピラフの上にのせ、ホワイトソースやパセリを添えて仕上げた。

市内から参加した清水れい子さん(み)は「家ではなかなか機会もないので、皆さんと楽しく作ることができて良かった」と話した。

ほかにパンケーキやオレンジのマーマレードも作った。教室は、げんき館を拠点に健康づくりや料理などをテーマに行う市民会議事業の一環。(鈴木沙木)

茶亭山園  
アビスタ岡崎  
健康増進施設

「栄養ステーション」の様子が中日新聞に掲載されました。

6月19日(日)に栄養サポート部会が開催した“超上級！ドレスドオムライスに挑戦しよう”で講師と参加者の悪戦苦闘？の様子が翌日の朝刊に掲載されました。ドレスのように形よく作るのは大変でしたが、楽しくクッキングすることができました。

次回の開催は9月18日(日)です。

シーフードピラフのドレスドオムライス、オニオンスープ、ふわふわパンケーキ、オレンジマーマレード(写真右)を作りました。

パンケーキはうまく膨らまないし、ドレスドオムライスの形をうまく作るのもっと難しいレシピでしたが、参加者の皆さんは全員、それぞれに頑張っ



6/6・20、07/04 (月) 10:00~11:50

健康づくり講座②

3回コース

**楽しく運動！笑って楽しく元気よく！**

＜運動サポート部会＞

このコロナ禍で体力を維持するためには心の持ち方が重要です。それを少しでもお手伝いできればとの思いからこのタイトルにいたしました。参加していただいた20名（男性3名、女性17名）の皆さんは、心身ともに健康維持への思いがとても強く、最後まで笑顔を絶やさず、積極的且つ元気に運動をされて、スタッフの方が活力をいただきました。



ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。お疲れ様でした！！

07/05(火) 09:20~13:00

地域ふれあい健康教室①

＜運動サポート部会  
栄養サポート部会＞

運動習慣や食生活の改善が必要な方に運動と食事の大切さを身につけてもらうために、楽しく身体を動かして、地元の食材を使った料理を作る調理教室で楽しくクッキングをするプログラムを開催しました。今回のメニューは…

- \*甘辛そぼろ炒め
- \*もち麦ご飯
- \*具たくさん旨味噌汁
- \*人参ゼリー

60代を中心に、11名の方々が参加してくださいました。熱中症に注意しながら体を動かした後に楽しく作った料理の味は格別でした。「全身運動は家では中々できないのでいい機会だった。」「料理は短時間でおいしくできました。」とうれしいご意見をいただきました。

