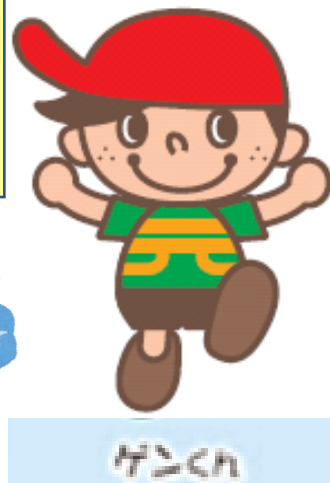


げんき 岡崎げんき館市民会議 はっしん!

2022 年
8 月号



残暑に注意しながら、台風への備えも忘れずに！！！！

テーマ料理教室「地元の食材を味わおう！」《栄養サポート部会》

7月4日、7月18日（月）

地元の食材に特化した料理教室を開催しました。夏野菜のトマト煮、ゴーヤと豆腐のスープ、焼肉、ヨーグルトにはブルーベリーソースを作りました。参加者には苦手なゴーヤも美味しく食べることができたと好評でした。野菜の切り方など、丁寧に説明しながら実施しても、短時間で完成して 11:30 には試食が出来ました。



- *夏野菜のトマト煮
- *ゴーヤと豆腐のスープ
- *焼肉
- *ヨーグルトと
ブルーベリーソース

家族でわくわくクッキング！ 親子料理教室で楽しい夏休み！



《栄養サポート部会》

8月5日(金)、6日(土)
21日(日)の3日間
10:00~13:00、げんき館1
階調理実習室で「テーマ別料理教室」を開催しました。

夏休みに親子で料理を作ろうという親子料理教室の企画で、テーマは「家族でわくわくクッキング！」、6組の小・中学生と保護者を定員として募集したところ、応募多数で、8月5日9組18名、6日10組20名、21日9組18名の参加としました。



ドライカレー、カラフルサラダ、フルーツ寒天という子供も大人も楽しく作って美味しく食べられるメニューに挑戦しました。

*ドライカレーは市販のカレー粉は使わずにスパイスを調合して作りました。

*ゆで卵は竹串とラップと輪ゴムを使い花の形に仕上げました。

*サラダはピーラーや包丁で色々な切り方に挑戦しました。

*ゼリーは袋を使って丸く作りました。



楽しく運動！心と体を軽く！

＜運動サポート部会＞

8月12日（金）に健康づくり講座（第3回）を開催！！

ストレッチ、有酸素運動（レクリエーションダンス、もっと愛ちて愛知の体操）、立位及び椅子を使った家庭でできる筋力トレーニング、脳トレ等の運動を、適切な距離感を保ちながら実施しました。

コロナ感染の不安がある中で、キャンセルの連絡が相次ぐという危機感を感じながらの実施でしたが、当日の運動は、個別に用意した椅子の周りだけで動いていただくという方法で開催しました。健康面の問題もなく、全員が元気に参加されました。



しばらくはコロナに不安を覚えながらの講座の開催になると思いますが、来て下さった方々には、十分に動き、楽しんで頂けたようです。

