

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2022年
12月号



げんくん



そろそろ霜が降ります。しっかり防寒対策をしましょう。

栄養ステーションを開催しました！12月10日



<栄養サポート部会>

早くも師走！お正月の準備におせち料理を作りました。

「手作りの伊達巻」を中心に、松風焼、昆布巻き、紅白なます、たたきごぼう、残り物炊き込みご飯の5品を作りました。

買そろえる人が圧倒的に多い「伊達巻」を、魚をすり身にするところから手作り



です。昆布巻きの効率が良くてきれいな結び方も伝授されました。

手作りの伊達巻は簡単ではありませんが、

皆さん楽しく作り、満

足して帰られました。

是非お家で作ってね～



12月のウォーキング教室の風景です。

12月も寒さに負けず、歩きます！ <運動サポート部会>

冬のウォーキングですが、まだまだ紅葉も美しく、善立寺の方の配慮で境内も偶然見せていただくことができたり、岡崎信用金庫資料館では職員の方からの外観のフォトスポットを教えてくださいました。嬉しいハプニングがありました。



また、岡崎公園のからくり時計の開く時間に合わせて観ることができました。



野鳥の森公園では落ち葉が多く特に松葉は滑りやすく気を付けて歩きました。