

第3回 男性料理教室 7/19(水)



連日猛暑が続いていますが、みなさま夏バテはされていませんか？ こんな時こそしっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう！！と、永久先生に食欲をそそる夏メニューを教えてくださいました。

永久先生「水分補給は、旬の野菜からも摂れます。熱中症対策としても毎日しっかりいただきましょう。」



メニュー

- 変わりバンバンジー
- 揚げナス風南蛮
- 韓国風ワカメスープ

クラフトバンドで作るわたしのお気に入りバスケット 7/20(木)ほか



何日もセンターに通われて完成した作品の数々!! みなさんの「ド根性」の結晶 / です。

余った材料で箸置きやコースターも作られました。さすがです～



もくもくと
ひたすらに…

難しい技法でしたが
ステキなバスケットが
仕上がって、達成感を
得られました。



最後の作業の口の
後始末も丁寧!



今だからできる 大切なひとへのメッセージ

エンディングノート講座 講師：土井 敬子先生

これからの人生を心豊かに暮らすために、エンディングノートの書き方を学習しました。病気になったり、介護が必要になった時、病院や施設の選択、資産や保険、お墓の管理、相続や遺言書など、万一の時に私達は、たくさんの事柄に向き合わなくてはなりません。元気な時から夫婦や家族で話し合っ、無理のないように少しずつ記してみましようかと教えていただきました。



最近よく耳にする「終活」ですが、住み慣れた地域で一日でも長く安心して生活を送りたいと、皆さん熱心に聴講されました。

健康学級 7/21・8/18(金)

講師：岸本 康子先生

7/21(金) 操体法～筋力アップ～

8/18(金) 料理教室～自然食で健康づくり～



『しんどぶじ』生命の力に満ちた旬の物を丸ごといただきます。



メニュー

- ・簡単でおいしいトマトシチュー
- ・千切野菜の甘酒ドレッシング和え
- ・かぼちゃのガーリックソテー
- ・きなこ玉 ・三種おにぎり



無農薬・無添加の物を摂りましょう

素材本来の優しい甘味♥

