

よるごはん 〜第2講開催〜

【カレーライス】

6月18日(月)「よるごはん」第2講が開催されました。

今回は教室生から作りたいと意見の多かった「カレーライス」。簡単、美味しいを合言葉に、園田先生に指導をいただきました。

今回のポイントは、2つ。

- ① 玉ねぎをしっかりと炒める
 - (3分の1くらいになるまで：写真1)
 - ② アクをしっかり取る
- 味に奥ゆきのある美味しいカレーができあがりました。



写真1：しっかりと炒めた玉ねぎ



完成!!



調理風景

次回の活動予定は7月16日(月)「めん3種を作る予定です。」

男の料理教室 〜第2講開催〜

【イカ料理3種】

6月26日(火)に男の料理教室第2講が開催されました。

今回は前回教室生からリクエストのあった、ヤリイカを使用した料理でした。刺身、酢の物、握りの3種類をつくりました。

- ① ヤリイカを開く際、軟骨がくっついてくる裏側から開く。(軟骨がくっついていたら溝が、開いたところをなぞる)
- ② 表面の皮をはぎ、内側の薄皮(ぬめりのある側)も布巾などを使用して取りのぞく。
- ③ グリの吸盤は海中で「ミ」などが付いていることがあるため、軽くボイルする(30秒ほど)とゆでる)

素材自体もとてもよいものなので、おうちへ出来上がりました。

次回の活動日は7月24日(火)、「イワシの蒲焼」を作る予定です。



調理風景



(左)裏側から開くときれいな1枚に



完成!

壮年会連絡会

6月19日(火)に壮年会連絡会の役員会が開催されました。地域の活性化の為に役員一同団結をし、本年も活動をしていきます。今回の会議では夏の活動についての話し合いが中心でした。

今年も、昨年好評であった「親子カヌー教室」を開催いたします！今年は何と、ピザ窯で焼いた、焼き立てピザを軽食で準備する予定です。親子の夏の思い出作り、是非ご参加ください。

主催：五和壮年会連絡会 共催：五和公

民館
親子カヌー教室

日時：8月5日(日)
9時集合 12時頃解散(予定)

参加費は、一人500円です!!
(焼き立てピザの軽食付き!)
詳細記載の募集チラシは小学校より
児童を通じて配布予定です!!



女性セミナー 〜第2講開催〜

【映画館にいきなり】

6月22日(金)に、女性セミナー第2講が開催されました。

今回の活動内容は五和公民館として初の取り組みとなる、地元で頑張られているシニア「日田リベルテ」での映画鑑賞！

近いけど行ったことがないという受講生のかたも多数いらっしゃいました。そこで、受講生皆で同じ映画を見ることで時間を共有し、映画を通して会話が生まれたり、学びや感動があればいいなと思いつ画をしました。

今回見た映画は、「LUCKY」。

あらすじ：90歳一人暮らしのラッキーは、いつも通りの日課を行っていた際に意識を失ってしまふ。そのことをきっかけに、ラッキーは自分の死と向き合っていくが……

映画を見終わった後は、支配人の原さんにこの映画に対する想い、そして内容の解説をおこなっていただきました。

女性セミナー次回の活動予定は、7月27日(金)19時30分より、料理教室を開催する予定です。

③東部地域包括支援センター

「元気で長生き」〜活動的な高齢者をめざして〜

口を元気にしよう

口を清潔に保ち、いろいろな働きが良好に保たれると、社会の中で生き生きとした生活を送ることが出来ます。

- ① 食べ物をしっかりと噛んで飲み込むことができる、なんでもおいしく食べることができ栄養の吸収が促進されます。
- ② 歯がそろい、舌、唇、ほほなどの顔の筋肉がバランスよく動くことで、はっきり発音することができ、会話を楽しめるため活発に交流することが出来ます。
- ③ 口の周りの筋肉は表情筋とつながっているため、よく動かすと表情が豊かになり、若々しさを保つことが出来ます。

①口の手入れと口の体操

は口を元気にする 第一歩で

- ① 毎食後に歯をみがく
- ② 入れ歯ははずしてみがく
- ③ 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて、時間をかけ丁寧にみがく
- ④ 歯だけでなく舌やほほの内側もみがく

口の体操

- 1. 口を閉じたままほほをふくらませたり、すぼめたりする
- 2. 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする
- 3. 舌を出して上下左右に動かす

◎早口言葉に挑戦

舌・ほほ・くちびるなどの筋肉を鍛えることで口の動きが良くなります。

- 大きく口をあけて、はっきりと大きな声で3回繰り返しましょう
- ・なまむぎ なまごめ
- ・なまたまご
- ・つみ草 つみ豆 つみ山椒
- ・坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

- ・蛙びよこびよこ三びよこびよこ
- ・よこ 合わせてびよこびよこ
- ・こ六びよこびよこ

隣の竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったの竹立てかけた

※来月は、ちよっとした工夫シリーズ第3回『閉じこもりを予防しよう』をお届けします