

女性セミナー ～カステラ&みそせんべい～



「お店で買っていたカステラが自分で手作りできる！手作りですので、保存料無しの無添加です！そして、カステラならば、老若男女、ちょっとした手土産に喜ばれること間違いなしです！

講師の井上浩子先生が、みそせんべいの生地伸ばし方や巻き方をやって見せているところです。皆さん真剣な眼差しで学んでいます！（下写真）



女性セミナーでは、女性の学びの場、交流の場、リフレッシュの場を目指して展開しています。女性が笑顔で元気な日々を送っているご家庭や地域は、居心地のいい雰囲気がかもしだされています。

月に 1 回の講座ですが、自分だけの時間に集中する充実した時間を過ごしていただけたらと願っています。

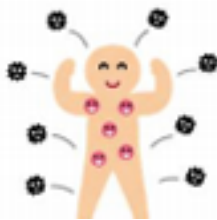
成人セミナー：免疫力を高めて元気度アップ！



【免疫とは、健康を守る番人】

体の外から体内に侵入したウイルスや病原菌、また、自分の体から出来るがん細胞などから体をまもるしくみ。

疫病から免れる！



講座では、免疫の種類、人の一生と免疫力、免疫力を低下させる要因などの学習をし、リンパマッサージ・免疫力を高めるストレッチの 2 種類の体操を行いました。上の写真の笑顔は体がほぐれた後の自然の笑顔です！

五和ふるさとネットワーク



【五和体育協会】

予告です！来年は、小学校の改修工事につき、五和地区体育祭は、規制があると思われます。

【壮年会連絡会】

7月30日(日)「夏休みチャレンジ体験」を開催しました！

【交通安全協会】

春・秋は全国交通安全期間ですが、大分県は、夏と年末も加わります。日田市に多いのが追突事故です。

【五和駐在】

防犯面からです。振り込み詐欺被害が7月4日に115万円！7月27日28日には、車上狙いや事務所荒らしの被害が起きています！

【三隈中学校】

夏休みに入り、生徒の交通面や河川遊泳等で心配しています。職員だけでは対応できない部分もありますのでどうか地域での見守りをお願い致します。

【石井小学校】

来年の5月～9月まで小学校の改修工事始まりますので、児童の登下校等の安全面にご協力をお願い致します！

【食生活改善推進協議会】

7月8日から災害避難者の為の炊き出しに行っています。

※ お知らせです！各自治会で調理の活動をする場合には市から2,000円の補助が付きまますのでご利用下さい！

男の料理教室～とんかつ～



豚肉は「すじ切り」をしてから、小麦粉・卵・パン粉の順につけて油で揚げます！（左写真）

揚げ上がりの目安は、まず浮いてきたらひっくり返し、次にお肉から出る泡が少なくなったらOK！



包丁で切った中が少しピンク色が食べごろ！これは「感」に頼るしかありません！キャベツの千切りにはタルタルソースをつけて食べました！

よるごはん～チキン南蛮～



鶏のもも肉は「足のついてた所」を探してから包丁を入れます！（右写真）

お肉にかけるタルタルソースの具材のみじん切り（左写真）具材は、細かければ細かいほど口当たりが良くなります！

玉ねぎ・人参・キュウリ・ゆで卵をみじん切り（写真上）

鶏肉は一口大に切ります！（写真上）

壮年会連絡会～「夏休みチャレンジカヌー体験」～



小学校3年生以下は、親子同乗！（写真上・下）



7月30日(日)壮年会連絡会主催の「夏休みチャレンジカヌー体験」が開催されました！

壮年会連絡会の目的は、「構成員相互の研修と親睦を深め、壮年会活動の向上を図り、五和地区の発展に寄与する」です。

今回も五和地区の発展のために月末の日曜日という貴重な時間を使って参加者に楽しんで体験してもらうことに一生懸命でした。



中山英敏会長挨拶（写真上）



カヌー日和に思わず笑顔が出ます（右写真）



初めてでもすくなく楽しめます！（左右写真）



壮年会の方たちは、早朝から公民館に集合し、準備物の搬入、カヌーの準備から片付け、乗船・下船の補助に動き回っていました。初めての企画ながら、会員相互の連携がスムーズに行われ、事故もなく怪我もなく無事に終了することが出来ました。参加者からは、「また企画してほしい」とリクエストの声を貰うことが出来ました。