



第36回 水車ひろばサロン

とき 12月10日(土) 正午～3時(時間を間違えないように！)

ところ 水車ひろば

内容 「忘年会&お楽しみ会」～お昼ご飯を一緒にどうぞ！！



- ①昼食会～美味しいメニューをご用意します！
- ②ビンゴゲームほか 何が当たるかお楽しみに



今年最後のサロンです。一年を振り返りながら楽しく過ごしてください。

サロンは雲原の交流の場です。

どなたでもどうぞお気軽にご参加ください。お待ちしております！

🌀🌀🌀🌀🌀 第35回 水車ひろばサロン(報告) 🌀🌀🌀🌀🌀

11月12日(土)午後1時30分から開催しました、参加者は26名と成美大学短期大学部と福知山公立大学の先生と学生さんたちで7名が来ていただきました。

今回は「いざに備えた★防災レシピ！」ということで成美大学短大の管理栄養士 野間智子先生に新聞紙を使った「スリッパ」と「お菓子のじゃがりこで作るポテトサラダ」について、お話と実習でした。「スリッパ」は大地震が起きたら、一瞬でガラス等が割れ、床や畳に散乱し、夜間であれば電気も消え、外へ出るにも足下に何が落ちているか危険なので、常に寝ていても手の届く枕の下などに「新聞紙スリッパ」を用意しておくことも災害から身を守ることになります。全員で一足づつ作りました。



次はいざという時の各家庭で防災用の備蓄食品ばかりではなく、日常の生活の中で使っている乾物缶詰、お菓子も「いざ」に備えて置く。消費期限もあるので、時々使って循環させておくとういでしょう。

切干し大根、カットわかめ、のり、麩などは不足しがちな栄養の補給になります。

実習は「じゃがりこで作るポテトサラダ」です。ポリ袋にじゃがりこツナ缶とコーン缶にペットボトルの水とマヨネーズ少々を入れて、ふやかしモミモミすると意外と美味しいサラダができました。

びっくりポン！おいしかったよ！



水車ひろばサロンは高齢者の皆様が雲原で元気に暮らしていただけることを願い、地域の皆様との交流の場として開催しています。どなたでもお気軽にご参加ください！

☆サロンへの送迎ご希望の方は民生委員へ

☆1月と2月のサロンは「水車ひろば喫茶」として開きますので是非おこしく下さい！