



コミュニティわかつき

1月の活動報告

新年祝賀会

1月3日(火)、若槻コミュニティセンターで新年祝賀会が開催され、200名の参加がありました。

若槻分団音楽隊によるラッパ演奏で開幕し、若槻東条区の神楽保存会による獅子舞と木遣り同好会の木遣りで新年を祝いました。

丸山会長のあいさつでは、東日本大震災など災害や経済不安の多かった昨年を振り返り、今年は平和で明るい話題の多い年になることを祈念されました。



祝いの木遣り

男性の料理教室

1月13日(金)、若槻コミュニティセンターで男性の料理教室が開催され、20名の参加がありました。

普段手慣れない男性人が食生活改善推進協議会の皆さんにサポートいただきながら、餃子、切り干し大根の辛し和えとすまし汁にチャレンジ。

餃子の具を皮に包むところが難しいのですが、何とか仕上げ、また焼き加減も上手に狐色。

試食会は、和気あいあいととても楽しくいただきました。受講した男性たちは、奥さんにも作ってあげて。



普段使わない筋肉をほぐして

高血圧予防料理講座

1月25日(水)、コミュニティセンターで高血圧予防料理講座を開催され、20名が参加されました。

市保健所栄養士が講師として、減塩に工夫した豆腐スープ、お浸し、鶏肉の炒め物を調理しました。

減塩により薄味にならないか気になりましたが、試食してみるとやさしい味に仕上がりに、とても美味しくいただきました。

健康維持のために、減塩とバランスのとれた食事を心がけましょう。



雪の中での講習会