

コミわかグリーン倶楽部の報告

コミわか農園で収穫・料理教室の実施

コミわか農園で秋の収穫が行われ、徳間地籍の直営農園ではサツマイモ、落花生などが豊作でした。10月26日(火)には、近くの皐月保育園児約40人を招き、サツマイモ掘りなどの収穫体験。泥だらけになりながら大きなイモに歓声を挙げていました。もちろん、掘ったイモはプレゼント。



芋掘りの楽しみを知った園児たち

収穫は交流と懇親に

11月5日(金)には、保育園の庭で焼き芋大会が開かれ、お返しの招待を受けたグリーン倶楽部のオジサン達は園児と「仲よし交流」を楽しみました。

11月10日(水)は募集した希望者とコミわか農園の利用者が、収穫した大豆で豆腐作りなどを体験する「収穫を楽しむ会」を開催しました。参加者は約30人。若槻食生活改善推進協議会(食改)の役員が中心になって料理の指導を行いました。参加者は初めて体験する豆腐作りに悪戦苦闘。何とかうまくできたチーム、一方で固まらないチームも。“おぼろげな”「おぼろ豆腐」でも、味には変わりはないよねーと慰めあう場面も。



コネコネ、「お母さん！おから餅できたよお」

フレッシュ、食卓へ

食改の吉田会長さんらは東条の豆腐屋「デンショウ」さんに出向いて豆腐作りのイロハを学び、会員と実際に作ってみるなど事前準備は万全。メニューは黒豆ご飯、フルーツきんとん、おから餅など5品。新鮮な収穫物を全て取り入れた試食会は大満足で大いに盛り上がりました。参加者の一人青木さんからは「豆腐作りを体験したくて参加した。良い経験だった」との感想もいただきました。

11月14日(日)の福祉バザーには、当日掘り出した葉つきの大根やジャガイモを提供し、これも好評を得ました。

晩秋のひと時、園児をはじめ大勢の方々と交流できたことにグリーン倶楽部の一同は意気込みを新たにしています。

健康部会の報告

糖尿病予防で健康食講座を開く

11月16日(火)、コミわか健康部会は長野市保健所管理栄養士久保田智子さんを講師に「糖尿病を防ぐ食事の講習会」を開きました。

保健所の調査で若槻地区は糖尿病予備軍が多いとされています。血糖値を下げるインシュリンは膵臓から無限に分泌されるわけではなく、人それぞれ量に限りがあるということ。そのため、豊かになった食生活や寿命が延びた分、糖尿病になる人が増えたようです。

限りがあるインシュリンホルモンを大切に使うために、検診を受け、自分や家族の身体の状態を知り、それに見合った食生活、運動、規則正しい生活をしていかねばと思いました。血糖が余ると中性脂肪が増え、蓄積されて内臓脂肪につながっていくそうです。



糖尿病を防ぐ料理の講習