

「お茶のみサロン」の様子を発表会がありました

2月12日(金) 各区福祉推進員、ボランティア団体でサロンを開催している方、計40名余りでサロンでの催し物、うれしかったこと、困ったことなどをユーモアをまじえ団体ごとに発表していただきました。

発表後、参加者全員で投票を行い、「おおご苦労さまで賞・グッドアイデアで賞・よく頑張ったで賞・スタッフも楽しそうで賞・来年はかんばるゾ賞」で表彰をしました。また模造紙での発表もあり、他区・他団体の様子がわかる良い機会となり、来年度に向けてサロンの充実が図られることとなるでしょう。読者の皆様、各区の福祉推進員の活動にご注目ください。(福祉部会)



健康な暮らしに光を！

ぴっかり教室 報告

共催：長野市包括支援センター若槻ホーム

・・・知って安心これからの知恵・・・

4月に始まりました平成27年度「ぴっかり教室」も、2月24日の第11回を持ちまして終了となりました。

- ◆第1回(4月)「介護保険制度」◆第2回(5月)「介護用品について」◆第3回(6月)「財産管理と相続・遺産」
- ◆第4回(7月)「物忘れ外来について」◆第5回(8月)「音楽療法」◆第6回(9月)「ヨガ風ストレッチ体操」
- ◆第7回(10月)「食べることから健康に！」◆第8回(11月)「特殊詐欺の手口と対処法」
- ◆第9回(12月)～第11回(2月)「冬の運動不足解消・身体を動かそう！(3回シリーズ)」の教室を開催してきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

新年度4月から、「知って安心これからの知恵 健康な暮らしに光を！」をテーマに、地域包括支援センター若槻ホームさんと共に、皆さんに楽しんでご参加いただける教室を開催いたします。「コミわか広場」で毎月内容をお知らせいたしますので、ぜひお気軽にご参加ください。(健康部会)

身近な図書館が利用できます

若槻から、市立の長野図書館(長野長門町)と南部図書館(篠ノ井御幣川)へのアクセスは不便、会社帰りでは閉まっていると思っている方に朗報です。

(1) 一般にも開放されている下記図書館が利用できます。

①長野高専図書館

・平日：8:30～20:00、土曜：9:30～17:00
(休館日：日曜、祝日)
平日は市立の図書館より遅くまで開いています。
・問い合わせ先：026-295-7005

②清泉女学院大学・短期大学の図書館

・月～金：8:45～18:00
(休館日：土曜/日曜、祝日、学校が定めた休日)
但し、試験の前など利用に制限があります。ホームページをご覧ください。
・問い合わせ先：026-295-1320



(2) コミュニティセンター・公民館事務所(2F)で、南部図書館の蔵書が借りられます。

・詳しくは若槻公民館(295-3355)にお問い合わせください。

(コミわか事務局)

男性の料理教室

1月21日(木)に今年度2回目の男性の料理教室が開催されました。

メニューは、「豆乳カルボナーラ風スパゲッティ」「コンスープ」「豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ」「切り干し

大根のハリハリ漬け」。今回も食生活改善推進協議会の皆さんに、「スパゲッティは豆乳が分離しないように気をつけて!」「豚しゃぶに添えるかぼちゃは手軽に電子レンジで加熱しましょう」「スープに入れるほうれん草は最後に加えるときれいな色に仕上がりますよ」と、優しく・厳しくご指導いただき、おいしい料理ができました。

今回が初参加の方も何名かいらっしゃいましたが、経験者に負けずテキパキと作業をされていました。また、初対面の方同士でも、調理や試食をしながらだと、自然にお話が弾んでいました。

来年度も開催予定です。何か始めてみたいとお考えの方、食事や健康に興味のある方、ぜひご参加ください。(健康部会)



「切り干し大根のハリハリ漬け」の味が大好評でしたので、レシピをご紹介します。



「切り干し大根のハリハリ漬け 4人分」

【材料】

切り干し大根	40g	酢	大さじ4	しょうゆ	大さじ1
塩昆布	6g	みりん	大さじ1	白ごま	小さじ2
乾燥ワカメ	2g	砂糖	小さじ1		

【作り方】

- 1 切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切り、サッと熱湯にとおす。水気を切ってから、塩昆布と混ぜておく。
- 2 ワカメは水に戻して、サッと熱湯にとおす。
- 3 漬け汁の調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- 4 ①と②をあわせて③を加えて、30分程度なじませる。