



# いなほ通信

いなほの会

喜べば喜びごとが喜んで喜びあつめて喜びに来る

1月号

発行日... 2015/1/1

発行者... いなほの会

発行責任者... 村上幸子



## 2015年スタート!!

### 新年明けましておめでとうございます。

### 笑門来福!! 明るく元気にがんばりましょう!!



#### ◆<楽食くらぶ> みんなでたのしく、クッキング!!

11月より開始しました「楽食くらぶ」は、火曜コースと水曜コースがあり10人ほどの参加者とスタッフで、和気あいあい楽しく調理しておいしくいただいています。

毎回吉村先生に、高齢者でも簡単で栄養価も高いメニューでご指導をしていただいています。参加者は、「こんな方法もあるの!!これなら簡単、私でもできる。」とびっくり。いろいろ学べて楽しいと大好評!! 1月の教室で調理した献立とレシピの一部ご紹介しましょう。



#### おせち料理いろいろ

・田作り2種・黒豆のおひねり揚げ・紅白かまぼこ・若竹きゅうり・岩石卵・数の子のごまマヨあえ・菊花かぶ・スモークサーモンの手まり寿司



南天と松葉を飾って  
お重に詰めて  
出来上がり!!

#### <ミックスナッツ入り田作り>

ごまめ(30g)をフライパンで乾煎り又はレンジ(600W)1分30秒したもの、ミックスナッツ(50g)はちみつ(大1)醤油(小1~1/2)をポリ袋に入れよくもみ、空気を抜いて口を結び冷蔵庫で一晩おき味をなじませる

#### <数の子のごまマヨあえ>

ごぼう1/2本をささがきにし、熱湯にくぐらせたもの、ひと口大に塩抜きした数の子(50g)、細かくさいたさきいか(30g)を、すりごま(白大2)マヨネーズ(大2)酢・砂糖(各大1/2)醤油(小1)等とポリ袋に入れ、袋の上からよく混ぜる。空気を抜いて口を結び冷蔵庫で一晩おき味をなじませる。

♥さあ、新しい年の始まりです。みなさんは何か目標をきめましたか?私は、「1日1時間ウォーキング」と決めました。今のところ続いています...。三日坊主にならないように頑張ります。(幸)

#### 《1月・2月の予定》すべて本田コミュニティーセンターです。

- ・ポレポレ健康体操: 1/10, 1/17, 1/24, 1/31 2/7, 2/14, 2/21, 2/28 AM10:00より
- ・童謡唱歌を歌う会・まほろば: 1/26, 2/23 月曜日AM10:00より
- ・認知症予防回想法~おしゃべりサロン・シャベル場 1/22, 2/12 木曜日AM10:00より
- ・「楽食くらぶ」参加される方は申し込み願います。火曜コース 1/20、水曜コース 1/14

★2月22日(日) PM1時30分~巢南公民館ふれあいホール

「老い支度講座」パート4~こころ豊かに終末を迎えるために~講演