



浅水ふれあいセンターだより

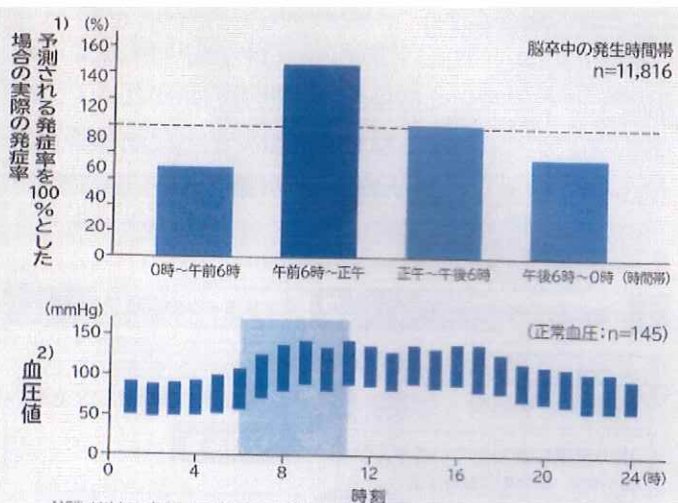


平成30年度033号
 発行 平成31年3月14日
 発行責任者：センター長
 ☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント 【脳卒中ワポイント⑳】 脳卒中は、早朝に起こりやすい

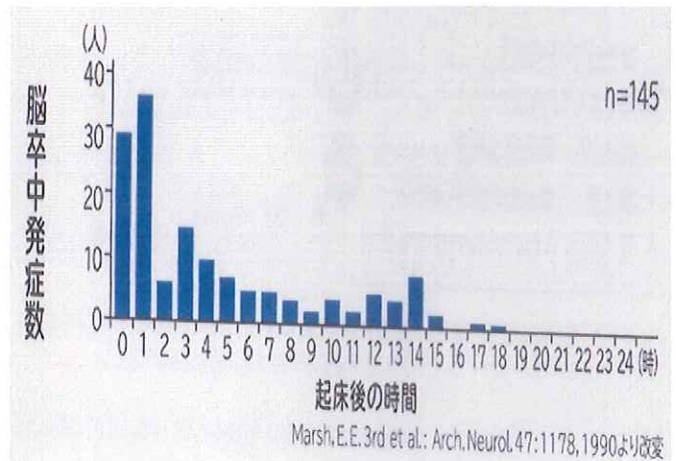
- 脳卒中発症時間と血圧の上昇 -

● 早朝に増える脳卒中と血圧の上昇時間



午前6時～正午が高い

● 脳卒中発症の好発時間帯



特に、起床後2時間が発症率高い

2/27 料理教室開催

参加者:11名 講師:千葉昌代先生



★本日のメニュー★

- ①白菜とチキンハンバーグの煮込み
- ②揚げ春雨サラダ
- ③油揚げピザ
- ④高野豆腐ピザ
- ⑤フルーツケーキ
- ⑥三色ごはん
- ⑦スープ

2/27 絵手紙教室開催

参加者:8名 講師:秋山清人先生

秋山先生指導の下、今回も素敵な季節テーマ等での作品が完成！センターに展示していますので、来館時には是非ご覧下さい♪



3/3 手打そば ゆづるの里へ虎舞が来店！

天候にも恵まれ、新メニュー初日41名の来店、ありがとうございます♪この日は虎舞初午で、ゆづるの里にも来てくれました!!伝統芸能素晴らしい!!
 おそばを食べながらおしゃべりをしにいらしてください(*^_^*)
 お待ちしております♪♪♪



3/6 男の料理教室開催

参加者:8名 講師:田島久美子先生



★本日のメニュー★

- ①豆腐と合い挽きのハンバーグ
- ②長芋のおろし和え梅肉ソース
- ③ウインナーとキャベツのスープ
- ④デザート(苺)

コンソメで味付けした
スープが好評でした♪

3/7 女性講座 開催

参加者:15名 講師:高橋まき先生

今回の味付けご飯は、もち米1升に対しうるち米2合の割合で蒸かしました。この割合で蒸かすと、冷めてもベチャっとなりにくいそうです。

先生お手製の漬け物も人気でした！山形青菜の漬け物がとても美味しく、葉でおにぎりも作りました♪
デザートは楽楽のよもぎシフォン(#^.^#)



★本日のメニュー★

- ①味付けごはん
- ②蒸し野菜
- ③味噌汁

蒸し野菜の
彩りがきれい



3/9 こどもクッキング教室開催♪

参加者:11名 事務局:2名

今年度最後のクッキングでした。
みんな包丁の使い方も上達しましたよ☆

みんなきちんと話を聴いてくれるし、上級生は下級生の面倒もみてくれて、とても頼もしいです(*^^)v

今年度は先生がいなくて、事務局2名で対応しました。みんなの協力で無事やりとげられました！ありがとう(^^)/
みなさん、来年度もぜひ参加してね♪



すごく上手に
できました♪



★本日のメニュー★

- ①マカロニグラタン
- ②手作りパフェ

これからの主な事業・行事

3月

- 9日(土) 地域づくり活動報告・地域づくり 5ヶ年計画
説明・講演会『横手市増田町まちづくり』活動事例発表
- 13日(水) 事務局会議
理事会
絵手紙教室
リフレッシュ教室



- 23日(土) 地域づくり 集う環境整備部会
北上川堤防清掃
- 27日(水) 料理教室
絵手紙教室



4月

- 3日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室