

シニア部

部長 小松 順子
副部長 半田 みち子
部員 14名

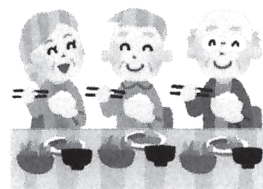
【活動目標】

- ・高齢者のカルシウム摂取と運動を高める。
- ・問題意識を持って、自分の身近な人の老化に向き合うことにより反省や知恵を出し合い、伝え合い発信していく。

令和5年6月30日(金)
蓬萊学習センター
出席者 10名

◆第一回シニア部会

- ・自己紹介
- ・今年度の活動予定について
- ・次回の調理実習
- ・生ゴミを利用しよう



《生ゴミで堆肥を作る》

福島市で有機農業の普及に取り組むヘルスメイトシニア部の佐藤和幸さんを中心に話し合いをしました。

生ゴミを利用し、化学肥料や農薬を使用せずに栄養豊富な肥料で野菜を美味しく食べて健康になる有機野菜、素晴らしいですね。
実際にシニア部のメンバーの方も実践しています。





令和5年8月25日(金)

蓬萊学習センター

出席者 9名

◆野菜たっぷり料理

【メニュー】

- ・炊き込みピラフ
- ・きのこのポタージュ
- ・お茶

感想

●炊き込みピラフ

- ・トマトソースが効いてて美味しかった。
- ・水の量が半分なので少し固めに仕上がったが、よく噛むということを考えると丁度良かったかなと思う。
- ・高齢者へ噛むことの大切を伝えていきたい。

●きのこのポタージュ

- ・スープはきのこの風味があり、優しい味で食べやすくとても美味しかった。
- ・冬は温めて、夏は冷やして食べると楽しめると感じた。
- ・きのこは豊富な食物繊維を含んで便通を良くし、生活習慣病の予防に役立ちます。