

2 グループ《清水地区》会員数 17名

グループ長 安藤由美子

副グループ長 阿部磨理子

《グループ研修》

- 1 令和元年 6月 24日
- 2 令和元年 7月 7日
- 3 令和元年 7月 25日
- 4 令和元年 8月 22日
- 5 令和元年 12月 2日
- 6 令和元年 12月 16日
- 7 令和 2年 1月 16日
- 8 令和 2年 1月 23日
- 9 令和 2年 2月 27日

《伝達講習》

- 1 令和元年 6月 25日
マスターズ 6期生 15名
ヘルスマイト 3名

- 2 令和元年 7月 10日
60~70歳代女性 9名
ヘルスマイト 3名

- 3 令和元年 7月 13日
HELPの会(親子) 9名
ヘルスマイト 4名

- 4 令和元年 7月 15日
60~70歳代女性 17名
ヘルスマイト 4名

《グループ研修》

- 1 保健師さんとの話し合いと年間計画について
- 2 おじさまクッキング学習センターとの打合せ
- 3 おじさまクッキングテーマ・メニュー・担当者
- 4 おじさまクッキング内容変更、ポスター作り
- 5 おじさまクッキング 4品試食し、反省会を行う
- 6 新年会の打合せと練習(お祭りマンボ)
- 7 新年会のダンス練習
- 8 新年会のダンス練習
- 9 今年度の活動報告と反省会

《伝達講習》

- 1 献立 豆腐つくね焼き・ゆず胡椒きんぴら
感想 つくね焼きに豆腐が入り大変良かった。じゃがいもにゆず胡椒が丁度いい。減塩メニュー

- 2 献立 豆腐つくね焼き・ゆず胡椒きんぴら
感想 豆腐が入り体に優しい味でたれにつけて食べる事は良い。楽しい時間が過ごせた。

- 3 献立 豆腐つくね焼き・カレー粉きんぴら
感想 カレー粉きんぴらは食欲が出る。ごま酢和え簡単に出来旬の野菜を使って食べたい。

- 4 献立 豆腐つくね焼き・ゆず胡椒きんぴら
感想 今日の味付けを参考に薄味にし一層気をつけて食事を作りたい。味噌汁の出汁良い。





5 令和元年 10 月 11 日
清水クッキング 10 名
ヘルスメイト 2 名

5 献立 さんま缶の炊き込みご飯、豆腐つくね焼き
感想 男の料理として缶詰を利用は良い。簡単に出来て美味しかったし、家でも作りたい。

6 令和元年 11 月 7 日
老人クラブ 18 名
ヘルスメイト 4 名

6 献立 豆腐つくね焼き・ゆず胡椒きんぴら
感想 素材が普通にあるもので有難く、早速作ってみたい。思いつかない味つけが勉強になる。

7 令和元年 11 月 9 日
HELP の会 (親子) 12 名
ヘルスメイト 4 名

7 献立 さんま缶の炊き込みご飯、ポリ袋オムレツ
感想 炊き込みご飯美味しかった。オムレツはポリ袋で出来て楽しかった。家族に食べさせたい。

8 令和元年 11 月 12 日
いきいき茶話会 16 名
ヘルスメイト 3 名

8 献立 さんま缶の炊き込みご飯、ポリ袋オムレツ
感想 魚の臭みが気にならず、しょうがの香りが良いオムレツは簡単だが、少し味が薄いようだ。

《ボランティア》

※おじさまクッキング

清水地区男性 9 名

ヘルスメイト 各回 4 名

① 10/16 さばの簡単南蛮漬け

② 10/30 大根と豚肉の煮物

③ 11/6 きのコスパゲッティ

④ 11/13 鮭鍋

⑤ 11/20 シーフードカレー

※11/8 老人クラブ連合会

※11/9 泉老人会

《食育推進委託伝達》

※令和元年 6 月 13 日 森合ラッコクラブ親子 21 名

ヘルスメイト 4 名 保健師 1 名

献立 主菜と副菜がとれるサンドイッチ・

コンソメ野菜スープ・にんじん寒天

感想 子供と一緒にキャベツをちぎり、型抜きしたり

楽しかった。子供達と楽しめるメニュー。

《骨太クッキング》

※令和元年 9 月 3 日 清水地区女性 17 名 食改 4 名

献立 鮭チーズごはん・鯖缶スペイン風オムレツ

感想 ごはんは彩りよく減塩に気を付け健康な毎日家族と共に生涯元気に頑張りたい。