

8 グループ 《笹谷・大笹生地区》 会員数 9 名

グループ長 鹿又澄子

副グループ長 野間央子

<グループ研修>

1. 令和元年 6月 3日 (月)
2. 6月 17日 (月)
3. 7月 10日 (水)
4. 8月 21日 (水)
5. 10月 1日 (火)
6. 11月 25日 (月)
7. 令和2年 1月 16日 (木)
8. 2月 19日 (水)

《伝達講習》

令和元年 7月 23日 (火)

信陵学習センター

参加者 16名

保健師 1名

ヘルスマイト 4名

令和元年 9月 21日 (土)

信陵学習センター

参加者 13名

ヘルスマイト 4名

メニュー

- ・きのこの混ぜご飯
- ・シュウマイ
- ・なすの田楽 ・お茶

《ボランティア》

令和元年 8月 23日 (土)

信陵学習センター

テーマ 生活習慣病予防

参加者 18名

保健師 1名

ヘルスマイト 4名

メニュー

- ・ごはん・豆腐のつくね焼き
- ・じゃがいものゆず胡椒きんぴら
- ・オクラとトマトのごま酢和え
- ・お茶

○伝達講習会 事前研修

○保健師さんとの話し合い 年間活動について

○今後の活動時のメイトの人員について

○健康フェスタのポスター制作

○伝達講習会 事前研修

○3G 8G 合同で新年会についての話し合い

○新年会の出し物練習

○今年度の活動反省会

メニュー

- ・ごはん ・豆腐のつくね焼き
- ・じゃがいもの柚子胡椒きんぴら
- ・オクラとトマトの胡麻酢和え ・お茶

受講者の感想

・オクラとトマトのごま酢和え美味しかった

ヘルスマイトの感想

・料理の手順が簡単で作りやすく、短時間で仕上げる事が出来ていました。

受講者の感想

・きのこの混ぜご飯はチーズが入っていて美味しかった

ヘルスマイトの感想

・低栄養にならないメニューおいしく頂き、喜んでいただいた。



《伝達講習》

テーマ 災害時の対応食

令和元年10月31日(木)

信陵学習センター

参加者 14名

メニュー

- ・さんまの蒲焼缶詰の炊き込みご飯
- ・ポリ袋で作るオムレツ
- ・のりと乾物のサラダ
- ・お茶

テーマ 男の料理

令和元年11月20日(水)

信陵学習センター

参加者 8名

ヘルスマイト 4名

メニュー

- ・さんまの蒲焼缶詰の炊き込みご飯
- ・ポリ袋で作るオムレツ
- ・のりと乾物のサラダ
- ・お茶

テーマ 生活習慣病予防

令和元年12月21日(土)

信陵学習センター

参加者 13名

ヘルスマイト 4名

メニュー

- ・ごはん
- ・きのこオクラの豚肉巻き
- ・和風ポテトサラダ
- ・レタスときゅうりのごまもみ
- ・お茶

《食育推進事業》

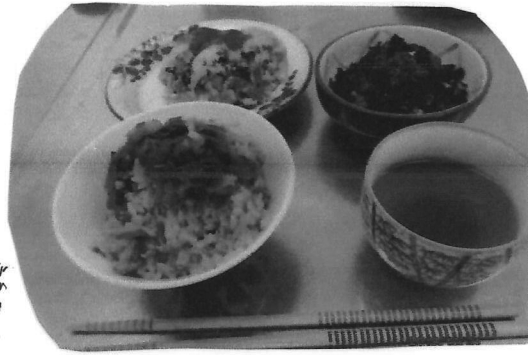
令和2年8月25日(土)

参加者 親子

ヘルスマイト 4名

メニュー

- ・さんまの蒲焼缶詰の炊き込みご飯
- ・ポリ袋で作るオムレツ
- ・のりと乾物のサラダ
- ・お茶



受講者の感想

- ・火を通さず、美味しい料理を食べることができました。
- ・出来上がるまでの作る過程がよくわかりました。

ヘルスマイトの感想

- ・男料理をやる意味がありました。
- ・一年に一回はやりたいです。

受講者の感想

- ・和風ポテトサラダはおかかの風味がきいて変わったメニューとして我が家の家の食卓に載せたいと思いました。
- ・きのこオクラの豚肉巻きほさっぱりしておいしかった
- ・家庭にある材料で手軽にできて良かった。

ヘルスマイトの感想

- ・ポテトサラダに直接トマトを入れ混ぜ合わせる、サラダは珍しかった。
- ・3品でボリュームある献立をスピーディーに作れていました。

受講者の感想

- ・親 子供と一緒に何かを作るという機会が良かった。缶詰アレンジ料理はまたやってほしい。
- ・子供 タマゴ混ぜるのが楽しかった。

ヘルスマイトの感想

- ・防災の時の心構えもできたしその場ののりこえることもできそう。