

『男性料理教室』9月29日 粟井農村環境改善センター

★5つ料理 笑顔に大満足！



新型コロナ感染拡大防止のため中止していました男性料理教室が、4年ぶりに21名の参加を得て、和やかに開催されました。

ふれあい女性部の作道さんと藤本さんの指導により、【糖尿病予防は毎日の食生活にあり！】をテーマに5品の料理を、4つのグループ毎に協力して調理をスタート。

各グループには料理上手な女性が協力者として入りました。それぞれの役割をこなし、彩り鮮やかな料理が完成しました。

奥さんや娘さんに見せようと写真を撮る姿も。「今日の料理は、★5つや」と皆さん大満足の様子でした。笑顔の絶えない時間となりました。

①雑穀米ご飯 ②豚肉と野菜のマスタードソースかけ ③なすの梅肉あえ ④クリーミー味噌汁 ⑤フルーツ寒天 大変美味しくいただきました。

『囲碁・将棋交流会』10月25日 北部福祉交流の家

4年ぶりの熱戦 静かに楽しむ！

コロナ過で実施出来ず、4年ぶりの開催となりました。久しぶりの交流戦に気合い十分で囲碁と将棋に分かれ対戦を楽しんでいらっしゃいました。途中で対戦相手を交代しながら、5時間余りの静かな熱戦を繰り広げていました。

参加者の中には、紅一点80歳代の女性がいらっしゃいました。70歳を過ぎてから囲碁・将棋を習い始めたそうですが、互角に勝負されていました。

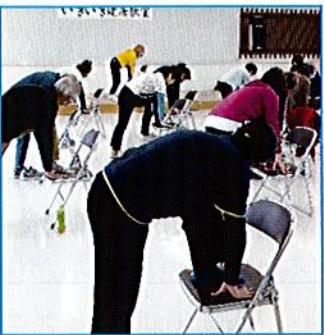


『いきいき健康教室』11月15日 粟井農村環境改善センター

和気あいあい 体をほぐす!!

改善センター2階大会議室において、光洋台で体操教室をされている田坂真理子先生を講師に迎え、「椅子を使った健康体操」を35名の参加で実施しました。

最初、「自分の体を知りましょう」と、目を閉じて約30秒その場で足ふみを行い、目を開けてみると、前に進んでいたり、後ろに進んだりしていました。その後、肩甲骨や股関節をほぐしていました。筋力低下や腰痛を防ぐためには、腸腰筋を伸ばすストレッチが有効であることを学びました。



『粟井社協の1日研修』12月21日 愛媛県在宅介護センター

介護のいろは みんなで学ぼう

粟井地区社会福祉協議会、民生児童委員、みまもり員さんの福祉向上と団体間の連携強化を目的として一日研修が実施されました。

貸し切りバスを用意していただき、愛媛県在宅介護センター（松山市末町）の施設内を見学し、介護のいろはを学ばせていただきました。車いす用階段での車いすの試乗、介助の体験や施設内へのお風呂を見学しました。その後は介護用ベッドや手すりの体験、VRによる認知症の体験を行いました。大変実のある体験ができ、ありがとうございました。

