



生きがいと健康づくりの推進 ⑩

なごやかクラブ昭和 男性の料理教室開催!

12月7日、昭和区役所7階の社協料理実習室で昭和区老連主催の男性料理教室が開催され、22名が参加しました。

皆さん「男子厨房に入らず」の世代です。それでもエプロン姿はなかなか堂に入ったもの。当日のメニューは、「クリスマスツリー型サラダ」「こしょう餅」「かやくご飯のふくさ包み」の3品です。講師をお手本に包丁を握ったある会員は「ふだんレンジでチンはするけど包丁は握ったことがない」と悪戦苦闘。思わず「指を切らないでくださいね」と。中には手際の良い方もみえます。「自分でやってみて奥さんの苦勞がよく分かった」との発言が印象的でした。



1時間半かけて3品完成。うれしそうにスマホで記念撮影する方もいます。力作を皆でいただくと「とっても美味しい!」と好評でした。

料理は段取りがとても大切で、脳の活性化にも役立ちます。皆さん、ぜひご家庭でも作ってくださいね。



ボッチャ研修会

12月2日、東スポーツセンターにてボッチャ研修会が開催されました。ボッチャはパラリンピックを通じて知られるようになり、障害者のみではなく、大学や企業などでも取り上げられるようになりました。市老連でも手軽なシニアスポーツとしてボッチャに取り組み始め、ボッチャ研修会も今年度で3年目になりました。

当日は、16区から48名が参加しました。今回は参加者自らコートの作成から始めて、ルール説明の後、2試合を体験しました。

参加者からは、「かけひきがおもしろい」「おもしろい。子供と遊べる」「今日の研修会を区のクラブに広げます」「地域での活性化にボッチャで寄与したい」などの感想がありました。



市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
5月16日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策	天白区:天道・塩釜と坂道コース 地下鉄「塩釜口駅」改札口前集合
6月8日(木)	第31回老人クラブ大会 第48回通常総会	日本特殊陶業市民会館フォレスト ホール
6月14日(水)	新任会長研修	昭和文化小劇場
6月17日(土)	世代間交流スポーツ大会	枇杷島スポーツセンター
7月6日(木) ~7日(金)	東海・北陸ブロックリーダー 研修会	名古屋ガーデンパレス

※「史跡散策」の申し込みについては、各区老連事務局(左記)へおたずねください。