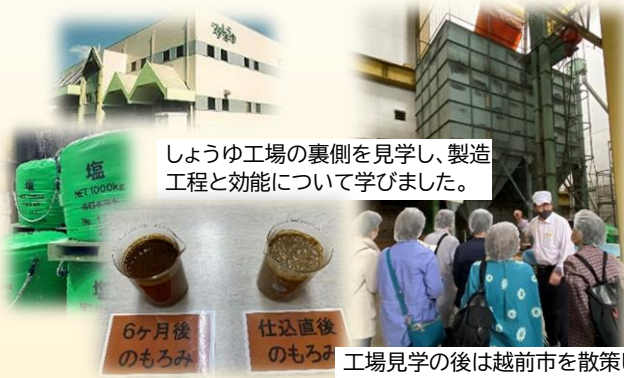


健康長寿事業「いきいき発酵ライフ」

免疫力をアップさせるといわれている発酵食品や福井の発酵文化を研究・学習しました。



しょうゆ工場の裏側を見学し、製造工程と効能について学びました。

6ヶ月後のもろみ
仕込直後のもろみ

工場見学後は越前市を散策し、手仕事の技に触れました。



「オテシオさんに教わる日々のお料理」
発酵調味料「塩麴」を使ったり、
東安居のお野菜をたっぷり使ったオシャ
レな」お料理を教わりました。



「みそ作り」
国産の原料で仕込みました。
先生の手つきはさすが！
仕上がりが美しい！



発酵食品を日々の生活にたくさん取り入
れ、腸活促進、免疫力をアップして健康な
体作りをしましょう。

- 6/6 館外研修◇しょうゆ工場見学(フク醤油/福井市)
- 10/26 腸活美肌料理教室(酒粕と根菜の豆乳シチュー/豆腐と長いものキムチチヂミ/
切り干し大根の美腸サラダ/かぼちゃとナッツのミネラルサラダ)
- 2/17 減塩味噌づくりワークショップ(越前市/かせや味噌)
- 3/4 オテシオさんに教わる日々のお料理教室(チキンフリカッセレモンマスタード風味/
スティックブロッコリー丸ごとフライ/ナッツと季節のフルーツのせグリーンサラダ/
ミディマトとカマンベールチーズの炊き込みピラフ/スピナチスープ)

男女共同参画「男の料理」

高齢男性の食の自立支援を行い
地域でつながり、社会参加を促進します。
(地区社会福祉協議会「敬老事業」と共催)

凝ったレシピにも挑戦しています。
バンバンジー冷麺/白玉団子のシロップ漬け



健康長寿事業「まちリハ」

理学療法士による「健康教室」を年間18回開催。地域でイキキ暮
らせるように「健康寿命」の延伸を図ります。



下市山でハイキング



軽い運動とストレッチを習慣にしましょう！



任海龍朗先生



高来有紀先生



和気あいあいと楽しく活動しています。
先生も丁寧に教えてくださいます。

大掃除やマルシェのお手伝いなど地
域事業にも協力していただきました。

- 4/17 春の味覚を楽しむ(たけのご飯/鶏肉のホイル焼き/かきたま汁/アスパラごま酢和え) **社協主催**
- 5/21 巻きずしを作ろう(巻きずし/豆腐となめこの味噌汁/キャベツときゅうりのゆかり和え)
- 6/18 スパイスカレーに挑戦(スパイスチキンカレー/ポテトサラダ/ヨーグルトゼリー) **社協主催**
- 7/16 夏の冷やし麺(バンバンジー冷麺/鶏の茹で汁スープ/白玉団子のシロップ漬け)
- 9/17 秋の炊き込みご飯(きのこ炊き込みおこわ/けんちん汁/黒糖まんじゅう)
- 10/15 新米を楽しむ(秋鮭の味噌バター包み蒸し/手作りなめたけ/オクラ梅オカカ和え/粕汁) **社協主催**
- 11/19 そば打ち教室 **社協主催**
- 12/17 クリスマス料理(鶏のパプリカ煮/フライパンでキッシュ/白菜のコールスローサラダ)と大そうじ
- 1/21 冬のあったか料理(ロールキャベツ/さつまいもとレンコンの味噌マスタードマリネ/やみつきキャベツ)
- 3/11 ひがしあご春のプチマルシェにて「俺のブラックコーヒー」出店

「男の料理」
は毎月第3土
曜日に開催し
ています。ぜ
ひご参加くだ
さい！

