

# 福井学事業「地域のたからさがし」 ～ひろがるつながる東安居の輪～

後世に引き継ぐべきものを見つけ、交流を深め、つながりの輪を広げよう

4/22(土) 下市山で遊ぼう



下市山の自然を愛する会の方たちにご案内いただき、地域の里山をバイキングしました。頂上広場では思い出作りに木材にペイントアートを楽しみました。



6/17(土) ひがしあごモルック大会 in SUMMER  
9/24(日) ひがしあごモルック大会 in AUTUMN



2/14(土) 味噌づくり

三七味噌の片山裕一さんに安心安全な国産の原材料を用いたみそ作りを教わりました。仕込みながらの情報交換も楽しい時間でした。



ト井玲於奈さん・逸見玲奈さんを講師にお招きし、老若男女、障がい者も含め、あらゆる人たちが同じフィールドでモルックを楽しみました。

## 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17回開催しました。  
簡単なストレッチや筋トレ法を学びました。



軽い運動とストレッチを習慣にしましょう！

室内で運動するだけでなく、下市山ハイキングや足羽河原をウォーキングもしました。

任海龍朗先生

## 市民 ICT 事業「スマホ教室」

全4回シリーズ！前田由香利先生に「スマホの基本操作」から「LINEの活用法」まで、丁寧に教わりました。会を重ねるごとに意欲的で、チームワークばっちりの受講者のみなさんでした。



テキストを見ながら、わかりやすいワークショップで理解が深まりました。

## 男女共同参画推進事業「男の料理」

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)



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。

\*\* バラエティに富んだメニュー\*\*

4/15 春の味覚を楽しむ(丸ごと新玉ねぎの炊き込みご飯/新ごぼうと桜えびのかき揚げ/タケノコかきたま汁/菜の花のやわらか和え)



「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！

5/20 いなり寿司に挑戦！(変わりいなり寿司/野菜の沢煮椀/長芋とオクラの梅おかか和え)

6/17 手作りナンに挑戦！(バターチキンカレー/キャベツとブロッコリーの蒸しサラダ/フライパンでナン/オレンジゼリー)

7/15 夏の冷やし麺(冷やし坦々サラダうどん/豆腐と長芋のキムチチヂミ/白玉団子のシロップ漬)

9/16 夏の疲労回復メニュー(塩さばのポン酢カレー南蛮/かきたまスープ/スタミナ海苔キャベツ/杏仁豆腐)

11/18 そば打ち教室

12/16 クリスマス料理(ハンバーグきのこソースがけ/キャロットライス/和風ミネストローネ/寒天プリン)

2/17 冷蔵庫掃除メニュー(鶏ごぼうおこわ/切り干し大根のかき揚げ/大根ステーキ/白菜シーザーサラダ)

