

陽 だ ま い



今後の予定

- 11/ 5(土) おしゃべりカフェ
＜グラウンドゴルフ＞
*雨天時：11/18(金)
- 11/22(火) フラダンス②
*裏面に募集あり
- 11/25(金) パルの会
- 11/26(土) フラダンス③
- 12/ 2(金) 絵手紙（年賀状作り）
*裏面に募集あり

【報告】

「フレイル対策講座」 10/6(木)

高須晃次郎先生(浮島はり灸接骨院院長)の講座がありました。たくさんの申し込みにより体や将来への関心の高さが分かりました。

「フレイル」とは、加齢に伴い体の機能が低下し弱った状態や、健康な状態と介護が必要な状態の間を意味します。

「フレイル」予防のために大事な基本姿勢や、自宅でやる簡単な体操を教えてくださいました。ウォーキングや足湯も手軽で良いとのこと。いきいきワクワクした毎日を過ごすことが大切とお話でした。

(パルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」の助成を受けて開催)

～参加者の声～

- 体のしくみを分かりやすく説明してもらえてよかった。
- 無理なく簡単にできることがあった。
- 食事や運動のことを分かりやすく学ぶことができた。
- ストレッチの大切さがよく分かった。

フレイル学習会の様子



お話を聞きながらストレッチをしました。

商品モニター 報告

日本のこめ豚

カタ・モモ切り落とし 徳用 320g



「飼料をできるだけ輸入に頼らずに」「田んぼをよみがえらせた」という思いから、お米で豚を育てました。

《センター委員の声》

- * 回鍋肉（豚肉とキャベツの中華甘辛味噌炒め）を作って、とても美味しく頂きました。野菜との相性がよく、お肉の旨味が増しました。
- * 豚肉の臭みがなく、食べやすいです。4人家族でも、たっぷり食べられる量なので有り難いです。
- * 塩、コショウで食べました。柔らかく美味しかったです。



葉菜野果(はなやか)

産直の長芋



《センター委員の声》

- * 彩りピクルスを作りました。長芋、人参、ドライトマト、瓜、塩昆布を使って甘酢につけました。見た目もはなやかで美味しくできました。(上段右)
- * シャキシャキで、甘味があって美味しかったです。
 - キムチ千切り山芋
 - チンジャオロース
 - チキンカツとろろかけ
- * とろろご飯で頂きました。



生産者の
箕輪さんです。

絵手紙講座 参加者募集



～手書き年賀状を作成しましょう～

2023年の干支はうさぎです。

新春やお正月の雰囲気絵手紙に描いてみませんか。描いたことがある方はもちろん、初めての方もコツを教わり自分だけの年賀状を作りましょう！！

- ◇日 時：12月2日（金）10：00～12：00
- ◇場 所：大野ふれあいセンター（予定）住所：鹿嶋市津賀 1919-1
- ◇参加費：200円（ハガキ代等）（駐車場有り）
- ◇定 員：15名
- ◇持ち物：描きたい物がある方はお持ちください。
*絵具や筆、その他はこちらで準備したものをお使いいただきます。
- ◇講 師：西井みよ子先生



絵手紙講座
申込はこちら



フラダンス

2回目のレッスン（9/20）が台風の影響で中止となったため、以下の日程で再度、開催します。
1回目を受講された方には追ってお知らせいたします。新たにやってみたい方も募集します。

- *開催日：第1回 11月22日（火） 第2回 11月26日（土）
- *時 間：13：00～15：00（両日とも）
- *会 場：鹿嶋市まちづくり市民センター多目的室2（鹿嶋市宮中 4631-1）駐車場有り
- *講 師：君和田ひろみ 先生
- *定 員：12名程度

フラダンス
申込はこちら



パウスカートをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は動きやすい服装でご参加ください。

※企画に関するお問い合わせは TEL 0120-390-434（かしまセンター）月～金 9：00～17：30

お預かりした個人情報、参加申し込み集約の目的以外には使用しません。

新型コロナウイルス対策のためマスクは必ず着用してください。

外出前に体温測定をし、健康状態をご確認ください。また当日は検温・健康カードへの記入をお願いします。

今後の新型コロナウイルス感染状況によって急遽中止となる場合もございます。あらかじめご承知ください。

企 画 申 込 【申し込み締切 11/11(金)】

◇絵手紙に申し込みます

◇フラダンスに申し込みます

*申込企画を○印で囲み、注文書と一緒に提出または上記二次元コードよりお申し込みください。

*組合員氏名（ ） *組合員番号（ ）

*連絡先（ ）