

# 高齢者の料理教室を実施しました！

福祉生活部会では、去る2月13日（木）平成25年度高齢者の料理教室を開催いたしました。

今回は、20名の方々にご参加いただきました。高齢者の低栄養状態を予防するため、栄養バランスのとれたメニューで、食生活に対する理解を深めることを目的としています。

食生活改善委員の皆さんのご指導のもと、以下のとおり体にやさしい料理で、大変おいしくいただきました。

参加者の女性の皆さんはさすがですが、男性の皆さんもなかなか馴れた手つきでした。

出来上がった料理は、どれもこれも美味しくご飯のおかわりができるほどでした。

みなさん、レシピは志柿・瀬戸コミュニティセンターにご準備しております、ぜひ挑戦してみてください!!

- 【献立】○和風アクアパッツア  
○たっぷりきのこのノンオイルマリネ  
○切干大根の味噌汁

## 【1人分栄養価】

エネルギー	549kcal
たんぱく質	26,3g
脂質	12,2g
カルシウム	84mg
鉄分	3,3mg
塩分	2,1g



## ～Congratulation～

2月9日（日）9時より、天草工業高校体育館において、第8回天草市地域婦人会連絡協議会本渡支部ミニバレーボール大会が開催されました。志柿町婦人会がみごと優勝に輝きました。おめでとうございます。



## ～ありがとうございました～

福祉生活部会の赤松茂樹さんが、志柿コミュニティセンターの調理実習室の包丁16本研いでくださいました。これからはスムーズに切れると思います。



## ～いつもありがとうございます～

☆志柿生花教室の方たちが、コミュニティセンターのホールに月2回ほどステキな生花を飾ってくださいます。

☆志柿グラウンドゴルフ愛好会の方たちが、コミュニティセンターの花壇の手入れを定期的にご協力くださいます。今はサクラ草などが可愛い花をさかせています。



（はざぶすま）

秀作

平成二十五年度NHK全国俳句大会で、志柿町の有江サヨリ様が秀作をとられたそうです。ここでご紹介したいと思います。

