

新和分会 活動報告

「大多尾中央老人会教室」を開催しましたので報告します。

日 時：2022 年 7 月 1 日（金） 9 時～12 時 10 分

場 所：大多尾コミュニティセンター

参加者：高齢者 16 名、食改 5 名

講 話：○熱中症について（今回の重点テーマです）

- 健康なからだは健康なお口から
- 口の渇きは気になりますか？
- 食事バランスとれていますか
- 家庭でできる食中毒予防
- 唾液腺、ゴックン体操

試 食：調理は食改メンバーが担当し作りました。

老人会の一部の方には盛り付け、配膳の協力をお願いしました。

- ・豚肉のおろし煮、
- ・アスパラガスと新玉ねぎのサラダ
- ・かぼちゃのいところ煮

<目的達成度>

- ・老人会の会合後、講話の時間が十分とれたことにより、内容の説明ができた。
- ・食事（献立）についての評価が良く、料理内容の話題や男性の料理会の実施の要求もあった。

<反省点>

- ・食材の良し悪しで調理の時間にかなり差があり、味の差もでた。

アスパラガス・・・皮目が硬い

かぼちゃ・・・・・・若すぎて甘みが足りなかった

- ・豚肉のおろし煮
- ・アスパラガスと新玉ねぎのサラダ
- ・かぼちゃのいところ煮



