

すこやかかい

発行日2018年9月6日

第89号

介護予防センター北光

(011)752-6110

発行者 花松 真秀

ヨーグルトのお話し

8月9日のすこやか倶楽部は(株)明治さんの健康講話を行いました。この日のテーマは「ヨーグルト」についてです。講師の先生は以前にも来ていただいた(株)明治 管理栄養士の堤秀子先生です。ヨーグルトは老若男女、もちろんすこやか倶楽部の参加者皆さんの嗜好品でもありますが、その歴史はとても古いものでした。海外では紀元前から、そして日本には仏教と共に伝来したと言われており(飛鳥・奈良時代から)、日本でヨーグルトが販売されたのは1917年のことでした。さらに、ヨーグルトがもたらすお腹の中の健康づくりのお話しや、シンプルに食べるだけでなく、調理に使用しても美味しく頂けることなども教えて頂きました。皆さんとても真剣に聞き入っていて、その反応の良さに堤さんも感激されていましたね(^_^)

さらに8月10日の第3ファミリーすこやか倶楽部でも、「ヨーグルト」のおはなしを実施しました。こちらの会場は、少人数らしく先生への質問も近い距離で行うなど、サロンの様な和やかな雰囲気で行いました。



お好み焼きを美味しく焼いて食べました!

8月23日のすこやか倶楽部は、毎年恒例のお好み焼き作りを行いました! 1テーブル各6名ずつグループになり、皆さんそれぞれ役割を持ち、作業を行いました。この日も、『すこやかお助け隊』として1時間前に数名の方がお手伝いに来てくれて、手際よく事前準備をこなしてくれました。お陰で参加者の皆さんが集まる頃には、各テーブルに必要な物品が設置されている状態で始めることが出来ました。本当にありがとうございます(^_^) この日初参加の方が3名程おられ、はじめは遠慮されていた方も、包丁を持つと慣れた様子で手早く野菜を切っていました。お陰でふっくら美味しいお好み焼きが各テーブルで焼き上がり、皆一緒に「美味しい、美味しい」と食べる事が出来ました。

