



いきいき通信

いよいよ2022年も残り1ヶ月となりました。もう12月、やっと12月...。皆さんにとってはどのような1年だったでしょうか。年末年始に向けて、忙しくなる季節ではありますが、体調には気をつけて最後まで2022年を楽しみましょう！！

上高屋ふれあいサロン

2022年11月7日(月) 晴れ

この日、上高屋サロンでは「こんにやくづくり」を行っていました。参加者の自宅で採れたこんにやく芋を持ち寄って皮をむき、1・2センチのさいの目切りするところから作業は始まりました。こんにやく芋270gを、消石灰水420ccとミキサーにかけ、型に流し込んだら10時間寝かせます。10時間寝かせたら消石灰水の残りで茹で、さらに真水で30分茹でて完成です🌟

私ははじめてこんにやくの作り方を聞いて、「いつも食べているこんにやくがこんなに手間がかかるのか！(๑)」ととても驚きました。今度は、私も一緒にこんにやくづくりに挑戦してみたいです。(๑) (北崎)



崎山区ふれあいサロン

2022年11月14日(月) 晴れ

この日、崎山区サロンではいつもサロンが開催されている「崎山農業研修センター」周辺の草取りを皆さんで行いました。毎年この時期になると1年間使わせてもらった集会所に感謝の気持ちを込めて全員で草取りをしています。(๑)

草取りをしながら、日頃家庭であった話などをされていました。草取りのような指先運動は脳に刺激を与えるため知らず知らずのうちに、脳トレになっています🌟楽しくおしゃべりもできて、脳トレにもなっていて、お庭もきれいになる草取りは一石三鳥ですね🌟(北崎)



上田ふれあいサロン



2022年11月9日(水) 晴れ

上田ふれあいサロンは2つのグループに分かれて毎月活動を行っています(๑)

- ①ひまわりグループ 🌻 月1回 (80歳未満)
- ②さくらグループ 🌸 月2回 (80歳以上)

本日はひまわり・さくらグループ合同で「コスモスを見ながら昼食をとる会」が上田集会所にて行われました!お天気にも恵まれコスモスも満開の中スタートです!

まずは青空の下でラジオ体操🎵太陽の光を浴び気持ちよく体を伸ばします🌟

体操の後はひまわりグループ対さくらグループの「キックボリング大会」を行いました。ボリングのピンは手作り、ペットボトルに大豆を入れて見た目も可愛く装飾されていました!足でゴムボールを蹴ってピンに当てるのですが、この蹴る力加減がなかなか難しい🌟チーム毎の総得点で競った結果、大差をつけて桜チームが勝利しました🎉

そして待ちに待った昼食会!なんと代表者の皆さんが前日から準備された具沢山の炊き込みご飯と大学芋も振舞われました!どちらもとっても美味しかったです(๑)🍴

実はお天気に恵まれすぎて、お昼頃になると外は暖かいを通り越して暑い🌞ということでコスモスを目に焼き付けて昼食会は急遽集会所の室内で行いました(笑) どこで食べても皆でワイワイと美味しいものを食べると、本当に幸せな気持ちになります(๑)♡

コスモスと美味しいご飯と皆さんの笑顔で心もお腹も満たされた素敵な一日でした。上田ふれあいサロンの皆さん、ありがとうございました! (野中)

