

# 元気づくり広報部通信 第2号

元気づくりプログラム イベントのご案内

## 10月

※ 7日・14日・21日・28日  
みんなのお茶や  
(にこ楽・胎内)

※ 20日 (ほっと料理)  
旬の野菜を使った  
メニューにチャレンジ!!

※ 22日 元気会  
ヒョウタンで本格ヒョウタン  
焼いてみんなで楽しもう!

※ 25日 花壇の植え替え  
花いっしょのほっとHOT  
(にしよう!! 植え替えのあとは  
おいしいおたのしみ)

## 11月

※ 4日・11日・18日・25日  
みんなのお茶や  
(にこ楽・胎内)

※ 12日・13日  
食を通じて健康づくり活動

※ 19日  
地区組織研修会

※ 6日  
ふれあいキルト

※ 26日  
(にこ楽・胎内) 収穫祭

※ 27日  
(にこ楽・料理) キムチ作り

## 12月

※ 2日・9日・16日  
みんなのお茶や

※ 4日  
ふれあいキルト

※ 18日  
(ほっと料理)

※ 24日  
元気づくり広報部通信  
作成

※ 25日  
(にこ楽・料理) 冬やさい



## 食を通して健康づくり

7月30日 昨年から育てた野菜を使用して前期の収穫祭を行いました。

又田は あかね町の宅地を借用、エづくりからごめわり、無農薬で育てました。

メニュー

- 玉ねぎ : オンスープ・ヒーマンの肉ごめ
- かぼちゃ : サラダ
- じゃがいも : しわ煮
- じゃがいも、玉ねぎ : コロッケ
- きゅうり : しそ漬物
- トマト : セリー
- 枝豆 : 枝豆



デザート スイカ (メンバーからの提供)  
今回は我家の料理を提案してもらい「揚げないコロッケ」を作りました。揚げないとは オブにて炙ることで油を使用していないのでヘルシーです。男性も調理に参加 皆で楽しく食べられ元気になりましたことに感謝しました。終了後、後期の活動について話し合いました。

## にこ楽料理

今回は7月の『新じゃが』料理の紹介です  
献立は『おたらしじゃが芋なんご』『田舎風焼きポテト』  
毎回旬の野菜を使った献立で人気の教室です。  
参加者の感想は、『孫とっしょに作ってみたい』『田舎風焼きポテトは、ヒョウタンのようにおいしいから』  
身近な物で簡単にできる教室なので、これから続けてほしいです♡



## ほっとHOT料理

9月は男の料理教室 中級編  
献立は『アジ風コロッケ』『温野菜サラダ』『オキアキ』『にほん』  
参加者は13名で食推さんといっしょに楽しく調理  
中級という事で、オキアキは、右の取り方の気が強  
初めておしと取、右という参加は、自宅でも出来るかと  
野菜の多い献立で、男性の方には物足りないうらな!!  
でもおもしろい、野菜をいっぱい食べて満足  
おもしろい回数があるというところ、と言う声もあり、  
教室がふえるという嬉しいですね。





# 9/30「胎内の自然体感」ウォーキングツアー でフラワーパークの魅力を再発見しました!

9月30日にフラワーパーク周辺のコースを巡るウォーキングイベントを行いました。

企画委員、一搬の参加者合わせて約130名で胎内の自然を満喫しました。とくに今回の目玉である薬草園では、みなさんトリカゲを見て大興奮! 当日まで企画委員の整備チームが通路の整備をしてくれたおかげで、前日の雨でぬかるんだ地面も軽やかに歩きました。

各休憩所では、縄文ガールやフラワガールがお出迎えしてくれ、おいしいお茶やコーヒーをふるまってくれました。ゴールでは豪華な完歩賞とおいしい茅煮で楽しみました。



こん虫の家廣井さん

参加者アンケートでは、「楽しかった」「元気になった」など、嬉しい声をたくさん頂きました。また、「もっとゆくりガイドを聞きたかった」という回答もあり、次回のイベントに生かせる良いアドバイスを頂けたのではないかと思います。当日までの間、企画委員のみなまんが工夫をこらし、「どうしたらもっと楽しんでもらえるかを考え、ウォーキングイベントは

大成功でした。みんなが頑張ったので感動も心してお思い出したくさんの1日となりました。

茅煮は  
ゴール後は  
笑顔  
笑顔  
笑顔



## 今回の名人♥「ゼリ-づくり名人」 ファイルNo.2 小泉英子さん

このコーナーは、ほんとHOT・中条やにこ楽・胎内で自分の得意な技を元気づくり事業に発揮してくれる名人を紹介してくれるコーナーです!!  
今回は、花々会や食を通して健康づくり活動にも参加している、小泉英子さん☆小泉さんの作るゼリ-は、ほじよい甘さでいせさん、絶品です! レシピは小泉さんにきいてみて下さいね☆



## あの健康づくりのプロ 水越真代先生 再び登場

土地区域組織者研修会  
開催決定!!



「元気づくり活動の輪を広げよう!」

- ① 26年11月19日 10:00~11:30  
1にこ楽・胎内  
テーマ: ~健康な人生はあなたの元気から~
- ② 27年1月20日 10:00~11:30  
ほんとHOT・中条  
テーマ: ~健康なまちづくりを目指して~
- ③ 27年2月25日 10:00~11:30  
13:00~15:00  
ロイヤル月台内/パークホテル

テーマ: ~元気づくりプログラムで100倍楽しく、あなたの毎日  
\*詳しくはチラシをご覧ください!

