

2022年度 生協講座日程

	日時	内容	担当
第1回	ほほえみ6月号に掲載 します。	健康チェックと特定健診について	医局/事務局
第2回	7月9日(土)	足趾力チェック	調整中
第3回	9月10日(土)	歯の健康	いしはら歯科クリニック 歯科衛生士
第4回	11月12日(土)	健康ウォーキング	運動療法士 久木田 泉
第5回	2023年1月14日(土)	介護保険の使い方	こびらい居宅介護支援事業所 ケアマネージャー
第6回	3月11日(土)	救命救急	湖南消防署

時間は14時00分～15時00分

※資料代として1講座100円を頂戴します。

講座当日にお支払いください。

※1講座だけの参加も歓迎します。

是非ご参加下さい。



男やもめのかんたん料理 NO.2

明太子ソーメン Pasta 風 (金岡 英明)

和風で「出来るやん！」

本場Pastaとなるとゆでる時間と味付けに苦労しますが、ここでは茹でたソーメンを使います。これならどこのスーパーにもあり、簡単に手に入り安く美味しくできます。

まずはソーメンの水を切って袋から出し、ゴマ油をほんの少しひいたフライパンでソーメンを軽く炒め、明太子のほぐした身を混ぜて温かいうちにお皿に移し、刻みのり(有れば)を散らして出来上がりです。味は明太子だけで充分ですが、麺つゆをスプーン一杯とマヨネーズを少し足すと、味に変化が出ますよ。

=男やもめのかんたん料理は、先ずは私たちが買い出しに出ることから始まります=



明太子ソーめん Pasta 風レシピ

1. ソーめんの水切りと明太子をほぐし、準備します
2. ごま油小さじ一杯をフライパンに、ソーめんを入れ軽く炒め、温まったら明太子を加える
3. お皿に移して、お好みで仕上げる

みなさんも自慢のレシピがありましたら、ご紹介ください。(金岡)

ママカフェ だより

2年ぶりの再会でした♪

職員のけがで1か月延期したママカフェ。延期したのにお仕事の時間を合わせて参加していただきました。「会いたかった～」とコロナ禍になって以来、2年以上ぶりの再会です。

毎回やっているちょこっとクラフトもやりたいことをあれやこれやと準備していましたが、お互いに話があふれてきて止まりません！赤ちゃんだった子どもが小学生に、小学生だった子どもさんも思春期に突入で、子育ての愚痴や楽しさを皆で共感してうるうるしたり、笑ったり。おしゃべりだけで2時間があっという間に経ちました。

ママが集中できるような雑貨づくりなどもやっています。開催日時はまたほほえみでお知らせします。ぜひ一緒しませんか??

事務局 池内智子 077-574-8522