

大平自治会だより

発行所 大平自治会
会長 佐久川 正健

ふれあいサロン むちぐすい栄養教室

9月30日、ふれあいサロン主催の栄養教室が大平公民館にて行われ、約20人が参加、同仁病院栄養指導員と浦添市地域包括支援センターの講師を招いて、高齢者の食生活の栄養についてご指導いただきました。

「一日に何をどれだけ食べたらいいか」をテーマに、わかりやすく講演して下さいました。講演後準備して頂いた食材で調理実習。いつも使っているゴーヤー、冬瓜、ハンダマなどの沖縄食材が新しい利用方法でいつもと違うメニューに変身。ヘルシーでミネラル豊富な沖縄の食材を上手に生かした栄養満点のメニューです。

食前に効果があるという健口体操を行いその後、皆で美味しい食事を楽しみました。



流石下準備も手際良く快調です



立派な戦力の男性陣



講師の皆さん
ありがとうございました

♪お楽しみ試食タイム♪



本日のフルコース

- ・ゴーヤーと魚のホイル包み
- ・ハンダマと水菜のサラダ
- ・島人参ともやしのお汁
- ・冬瓜と紅芋のフルーツポンチ
- ・チキナーご飯



ハンダマ初体験。「来て良かった～」と話していました

ふれあいサロン ボーリング大会

10月度のふれあいサロンは28日(水)マチナトボウルでのボーリング大会でした。21人がエントリー。ストライクやスペアが出るたびにハイタッチ。歓声とため息が入り混じった楽しい大会でした。ゲーム終了後は自治会館にてユンタクを交えてのマックランチ、これ又賑やかでした。



金城澄子さんが見事優勝に輝きました

11月の行事・会議

- ◆11月7日(土) 浦添市 老人・婦人会運動会 9時～15時 浦添市陸上競技場
- ◆11月22日(日) グラウンドゴルフ大会 8時30分～ 浦添市中央ゲートボール場 (雨天の場合は12月6日に順延)
- ◆11月24日(火) 役員会 …… 年末共同清掃作業について 20時～ 大平公民館
- ◆11月25日(水) ふれあいサロン… 救急救命法 : AEDの取り扱いに関する講習会 10時～12時 大平公民館
- ◆11月28日(土) 明友会定例会 14時～ 大平公民館

