

第24回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティ担当 山中 国之

日 時 平成21年5月13日(水) 午後1時から午後3時
場 所 中井公会堂

内 容

1. 情報伝達 / 大森会長

1) 見守り新鮮情報 / 門脇さん収集

* 55号 総務省をかたって不必要なデジタル放送用部品代を請求

* 56号 インターネットバンキングを利用した新手の振り込め詐欺にご用心

2) サン、クリニック、「すこやか人生講座」の紹介

酒井先生(天台宗大阿闍梨)のお話「一日一生」の案内。

5月16日午後1時30分より、要予約。

2. 世話人が集めた「便利調理術」、「面白生活術」の提案

NHK総合TV「ためしてガッテン」、日本テレビ「伊東家の食卓」などから集めた「便利、面白生活術」を紹介、提案しました。すべて試食つきで、楽しみました。

1) 大森武生 / 冷凍・解凍だけの調理法

キャベツで火を通さないで冷凍し、自然解凍(食べやすい大きさにカットし冷凍)しただけの調理法。 * 歯ごたえが有り甘味もあり美味しい。

小松菜を冷凍し自然解凍(食べやすい大きさにカットし冷凍)。 * これもキャベツと同じように歯ごたえが有り簡単で美味しい。

* その他31食品の冷凍レシピを紹介しました。

2) 山中国之、松田千津子、大森武生 / 電子レンジを使った簡単調理法

鍋を使わないでそうめん作り

* 専用のプラスチックの容器に熱湯を入れ乾麺を入れレンジで一人前約3分、容器に水道水で洗うだけで食べられます。容器代600円

レンジで目玉焼き

* 専用のプラスチック容器にタマゴを割って入れ、レンジ1分でOK。

早いのでお孫さんも満足。 容器代105円(100円ショップ)

葉物野菜をレンジでチン

色んな野菜を、レンジで簡単に柔らかくなり料理が早くできるプラスチックの水切りが付いたレンジ専用容器を使用すれば、べたべたしないで美味しい調理が出来る。

「そらまめ」の簡単調理法と保存法

ゆがす前に一部に切り目をいれて電子レンジでチンして冷凍保存。食べる量だけ自然解凍すると、美味しく頂けます。

「人参のグラッセ」の調理法

人参2本(200g) 砂糖大さじ1、バター20g、水大さじ4、塩少々
本体に材料を入れて、500Wのレンジで6分、付け合わせ「人参のグラッセ」の出来上がりです。

これだけでも、奥さんが病気で寝込んで、旦那さんが火をつかわなくて料理し、奥さんに感謝される料理が出来ます。さあ、チャレンジしてみましょう。

この調理法の基礎になっている「ためしてガッテン」のDVDディスクのコピーを提供します、町内会「生き生きサロン」担当・山中(電話：275-2443)まで申し込んで下さい。

3. 脳を鍛えて 若返り / 包括支援センター 中上社会福祉士

一筆書き図面の作成

間違い探し(チョコレートケーキ)

ストレッチ体操

今年度健康目標が継続できていますか？

6月の予定、健康体操の阿保先生の出演です。

4. 布で薔薇の造花作り / 梶田恵美子 実盛康子

古布の端布、5cm×45cmにカットし布のセンターに5cmの切り目を入れて「ばらの花」作り、皆さんと一緒に作り簡単に出来上がり喜んで頂きました。チョットしたプレゼントに手作りの「バラの花」を付けたら、喜ばれます。

5. 本日の運だめし / お楽しみ抽選会

6. 出席者

大森武生、敏子、満寿子、貞子、光子、茂子、裕子、中村初子、弘子、青井幸子
松田千津子、西村忠男、門脇正彦、梶田恵美子、実盛康子、松本夫婦、中西夫婦
岩坪夫婦、中上幸枝、山中国之

23名