ひろば通信 3月 号

こんにちは、３月になりました。寒さが和らぎ、すこしずつ春がきそうな感じですね。
今月ひろば通信でご紹介するのは、第一地区福祉ひろば“2 月のふれあい健康教室”と11 月に新村地区福祉ひろばで開催されました“男性の料理教室”です。

第一地区福祉ひろば ふれあい健康教室（2月）

今月のふれあい健康教室は、第一地区の健康づくり推進員さんの企画で「楽しく体を動かしましょう」というテーマのもと開催されました。今回は健康につながる運動や体操などをとりいれたゲームを参加者みんなで行いました。第一地区福祉ひろばでは、ふれあい健康教室の時に理学療法士さんを招き、腰痛予防の体操やストレッチを取り入れたり、市長考案の室内四肢筋力アップ装置を活用したりと介護予防運動に力を入れています。
今日やったゲームは、普段家の中でもできる体操と脳トレでした。ちょっと時間が空いた時にできそうです。

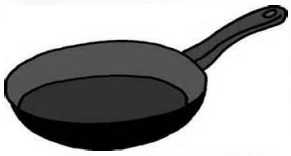
二月ということで豆まきもしました。
～福は内、鬼は外♪～
体を動かし、いっぱい笑って楽しく過ごしました。

腰痛予防体操を一つご紹介↓

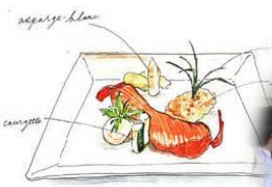
片手を水平にあげて 10 秒保ち、背筋の上の方を強くする。次に片脚を水平に上げて 10 秒保ち、背筋の下の方を強くする。朝昼晩左右交互に 5～10 回。

「笑い疲れた～」という声もあがりつつ、２月のふれあい健康教室を終了しました。参加された方、なんだか最初より元気になっています。笑は健康にいい！と言いますもんね。
第一地区では３月 10 日開催のふれあい健康教室でニュースポーツ体験を予定しています。ぜひご参加ください。申し込み不要です。

新村地区福祉ひろば
男の料理教室



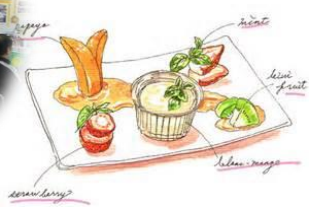
新村地区福祉ひろばは新村出張所・公民館と同一の建物の中にあります。
この日みなさんで腕をふるった調理室もこの建物の中です。
まずは料理を教えてくださる山岸先生（元フランス料理シェフ）の紹介です。次にお手伝いをしていただく新村地区健康づくり推進員のみなさんが各班についてくださいました。いよいよ手を洗って調理開始！少しずつ先生のお手本見ながら班ごとに進めていきます。



普段フランス料理なんて作らないのでみなさんとても真剣です。

味見して仕上げです。フルコースができあがり、ひろばが高級フレンチのお店になりました。

本日のメニュー
- オニオングラタンスープ
- メカジキのムニエル
  白ワインソース
- 浜の自家製ピザ



時間をかけ大変な思いをして作った料理もあっという間に食べてしまいました。またぜひお家に帰って作ってみてください。ごちそうさまでした。
取材させていただいたみなさんありがとうございました。