

春の歩こう会に参加して

森本智恵さん寄稿(堀ノ内) 南国市健康文化都市づくりの春の行事のひとつ「春の歩こう会」に参加させて頂きました。暑くもなく寒くもなく、絶好の行楽日和の中、五月二十六日會長の島崎さんを先頭に、二十七名で楽しい一日を過ごさせて頂きました。



牧野公園にて

春野あじさい街道、ウォーキング約一キロ位を散策し色とりどりのあじさいの花に囲まれ、又きれいな川の流れを見ながら皆さんの顔も花の様に明るく輝いておりました。余り顔を合わす事もない方達との語らいで車の中も華やいで賑やかでした。

車は須崎へと走り昼食は「かわうその里」で海の幸が沢山で美味しく頂きました。かわうその里での産地直売所では南国にない物が沢山ありました。皆さん家族へのお土産を買った。夕食にはお話とご馳走でこころ行くまで楽しんだ事と思います。お腹もいっぱいになり車は佐川の青源寺、牧野公園へと進み、新緑の山道を登り公園の頂上から佐川の町並みを眺め、きれいな空気と森林浴で心も身体もリフレッシュさせて頂きました。「明日から又頑張ろうね!」と声を掛け合いながら帰路につき、一日楽しい思いをさせて頂きました。運転して下さった南国市の職員の方、同行して下さった山本さん、島崎会長さん、大変お世話になりました。本当にありがとうございました。



食改委員さんと和気あいあい!

「料理教室」に参加して

枝常直喜さん寄稿(福船) 二月二十日、男の料理教室(13名)と食改料理教室(7名)が合同で開催されました。私達が集まった時には既に献立表による材料により下拵えが食改推進委員さんにより進められていました。本日の献立は

- (1) 鮭のさっぱり蒸し
- (2) 小松菜と油揚げのからし和え
- (3) かぶのお吸い物
- (4) 牛乳もち

以上の四品で二十人分の材料を計量し調合するのも大変です。

男性はそれぞれの献立に分かれ委員さんに包丁の使い方・調理の仕方等について指導を受けました。調理を終わりお皿に料理が盛り付けられ試食会の始まりです。先ず、島崎館長さんの挨拶に続いて大畠末子さんの料理の作り方等についての説明がありました。

出席者全員の手作りによる美味しい料理を試食し、お酒を酌み交し本当に楽しい料理教室になりました。



自分たちの手料理で乾杯