

香西女性だより

発行
香西女性会
令和6年9月
第73号

香川県長寿社会対策課の山下大輔様より、分かりやすい資料をいただき、3年ごとに見直されている介護保険制度のしくみ等について詳しく説明を受けました。

連日厳重警戒が必要とされる暑さの中やってきた、過去最強クラスの台風10号。これまでのイメージと異なる動きに困惑し、対応に苦慮された方も多いのではないのでしょうか。幸いにも、香西近隣に大きな被害はありませんでした。また台風シーズンは終わっていません。引き続き防災対策と熱中症対策に気を配っていきましょう。



女性教室くらしのセミナー

介護保険制度と認知症への理解

7月2日

知っているようで意外と知らない介護保険制度。また、高齢化が進み、認知症と診断される方が増えている現代。このような現状を踏まえて、介護保険制度について教えていただきたいと思ひ、今回のセミナー開催となりました。

認知症にもいろいろな型があり、加齢による『もの忘れ』とは異なった症状が見られることでした。認知症を予防するためのライフスタイルの改善が大切であるというところで、お勧めの料理レシピを下さったり、簡単にできる運動（コグニサイズ）を教えて下さったりと有意義な1時間となりました。



野菜たっぷり料理教室

7月4日

今年度最初の料理教室は、「万能野菜キャベツ使い切りおかず」でした。13名の参加者と7名の食生活改善委員がグループに分かれて作りしました。

キャベツを用途に合わせて、みじん切り・細切り・ざく切りにしました。

男性の参加者が、みじん切りをしながら、「女の人は毎日これをやっとなやなあ。感心するわ。」とつぶやいていました。「家ではあまり作らない珍しいメニューがあった。」「みんなと楽しく作れた。」「美味しかったです。」と、試食後いろんな感想をいただきました。



キャベツの
・メンチカツ
・甘酢漬け
・オイル蒸し
ニラ入りだし巻き卵
お稲荷さん



今回参加出来なかった方も、秋に第2回めを実施予定です。参加申し込みをお待ちしています。

花苗の植えつけ

7月24日

今年も、高松市からコミュニティセンターにポーチュラカの花の苗が届けられました。暑い日が続いていますが、運営委員に声をかけると、7名が集まってくれました。花壇は、ビオラから暑さに強いポーチュラカに。これから白・黄・赤と色とりどりの花を咲かせてくれることでしょう。



夏休み親子クッキング

8月4日

今年も夏休み親子クッキングの募集をしたところ、興味深いメニューだったのか、定員の30名を超える応募がありました。

和室と調理室の2部屋を使い、グループ内で作業の分担してもらって作りしました。

冷や汁の出汁は、煮干しや昆布、鰹節を使って本格的に作ったので、大好評でした。

まずは煮干しのはらわた取りから



低学年の子には包丁の持ち方指導



豆乳ミルクもちは、わらび餅の様な食感で美味しく、簡単に作れるのでおススメです。どのメニューも小さい学年の子どもでも楽しく作れる物ばかりで、「また作りたいなあ」「自分の分担していなかったメニューも美味しかったので挑戦してみたい」と嬉しい感想がたくさん寄せられました。

厚揚げと鶏ミンチのつくね
出汁から作る冷や汁
生野菜とスイカ
豆乳ミルクもち
おはぎ



おいしくいただきました

豆乳ミルクもちの作り方(4人分)

- ① 冷やす容器の内側にラップを敷く
- ② 別の容器にきな粉大さじ4と砂糖大さじ2を混ぜておく
- ③ 鍋に豆乳 400 ml、片栗粉大さじ4、砂糖大さじ1を入れよく混ぜる
- ④ 鍋を弱火にかけ、ゴムベラでかき混ぜる
- ⑤ もったりとし始めたら、鍋底にうっすら膜が見えるようになるまでしっかり練る
- ⑥ ⑤を①の容器に入れて冷ます
- ⑦ ⑥が冷めたら水で濡らした包丁で一口大に切る
- ⑧ ⑦を皿に盛り、②のきな粉をかける

【ポイント】

弱火にかけてからは、豆乳を沸騰させないようによく混ぜる

お知らせ

○10月〜1月の第2土曜日朝8時から宇佐八幡神社の清掃が始まります。参加できる方、お待ちしております。

○11月中旬に、日帰り研修旅行を計画しています。愛媛県のタオル美術館周辺で検討中。詳細が決まり次第お知らせいたします。

お楽しみに！