



# ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2009年12月号 脳元気教室の参加者 書



## 脳元気教室



社協では介護予防事業として、春や夏はバスハイクに出掛けたり、歌や体操、創作活動に料理教室など、また音楽療法や朗読、内容盛りだくさんで毎週金曜日10人程度の参加者が集まり、『脳元気教室』を開催しています。

11月13日(金)は料理教室として「はやそば」と「リンゴジュース」を作りました。

### このひとに注目

今月の表題を書いてくださったのは、脳元気教室に参加されている皆さんです。普段は、お一人の方に書いていただいておりますが、今回は共同作業で5名の方に一文字ずつ書いていただきました。

料理教室のお話を聞いたところ、「はやそばは、昔でいう『そばかき』でおそばが結構好きだからよく食べたよ。」「今回作ったはやそばは、柔らかめだったけど、昔はゴジゴジして硬かった。」「リンゴジュースは、水の分量を調整するのが難しかったけど、段々と慣れてきたら目分量でやっていた」と話してくださいました。作った事があるというだけあって手際良く完成させてしまいました。昼食をしっかり食べてきてはいましたが、大勢で食べるとまた雰囲気も変わり皆さん別腹で完食されました。

\*福祉通信「ちからこぶ」は、再生紙を使用しています。

