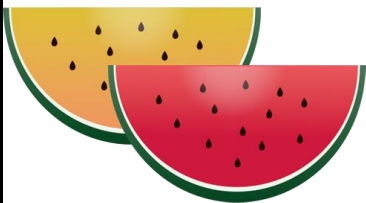


地域活動支援センター 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		絵しりとり 10:30~12		地活職員会議 10~11	ウォーキング 10:30~12	休館
				職員研修のため 16時で閉所		
6	7	8	9	10	11	12
休館	太極拳 10:30~12	ゲーゴルゲーム 10:30~12		絵手紙 10~12		休館
			ユーチューブ鑑賞 13:30~15	クッキング参加 ×切	音楽クラブ 13:30~15	
13	14	15	16	17	18	19
休館	クッキング買い物	クッキング 10:00~12	意見交換会 10:30~11:30			休館
				カラオケ 13:30~15	手仕事、話事 13:30~15	
20	21	22	23	24	25	26
休館	麻雀倶楽部~10 ミーティングG 10:30~12		SST 10:30~12		モルック 10:30~11:30	休館
	カラオケ 13:30~15			手仕事、話事 13:30~15		
27	28	29	30	31		
休館		手話で話そう 10:30~12				

○講座等の活動はやむを得ず中止になる場合がありますので、参加を希望される方は事前に確認の電話等をお願いします。

○ クッキング参加の方は7月10日までにスタッフにお伝えください。参加費は大体150円くらいです。

地域活動支援センター お知らせ July 2025



活動紹介 「絵手紙」

現在、田倉富美子先生を講師にお迎えして「絵手紙」活動をしています。地域の方も楽しく参加されています。

絵手紙にご興味のある地域の方、地域活動支援センターをご利用したい方！ 第2木曜日の10時に地域交流室にお越しください。絵手紙は本当に楽しいですよ！

ちょっと豆知識

令和6年に都道府県民1人当たりが1年間にヘアカット代に支出している金額のトップは、島根県で5,528円となっているそうです。全国平均は3,128円らしいです。(ちなみにアンケートした対象年齢人数は不明です。) by J



折り紙で作りました。

by M

暑い季節となりました

- ・ウォーキングは涼しい時間にしましょう。
- ・活動中、体調が悪くなったら職員に報告して下さい。
- ・エアコン操作は室温をみて職員が行います。

いらつしゃい優しい声に
笑い溢れ

ばあちゃんは優先席を
じいちゃんに

なんだっけ？
取りに来たのに また戻る

「離さない」十年経つと
話さない

い夫婦 今じゃあ
どうでもいい夫婦

シルバー川柳より

ちょっと一休み

～我が家の味自慢レシピ集～

メニュー あゆめし

材料

米…3号
鮎…3匹
人参…2/1本
柚子の皮…少々
薄口醤油…45cc
塩…小さじ2

酒・みりん・醤油…大さじ1
(鮎につけておく)

スープ…3合分

作り方

- ① 米を洗いざるにあげる。
- ② 鮎は3枚におろし内臓をとりだし別におく。
- ③ 3枚におろした鮎は酒、みりん、醤油に30分つけておく。
- ④ 鍋に水をいれ、沸騰したら内臓を入れ、あくをとり、3合分のだし汁を作る。だし汁はざるにこし、冷ましておく。
- ⑤ 人参はみじん切りにする。
- ⑥ 炊飯器に、つけていた鮎、人参、米をいれ、薄口醤油、塩で味付けして炊く。
- ⑦ 出来上がったら千切りした柚子の皮を飾る。

料理の工夫について

小さいころから鮎を食べています。塩焼き、せごし、酢の物、にがうるか、こづるか、燻製と1年間鮎料理です。自己流でしています。最近鮎を調達するのが大変でした。

益田の食育について伝えたいこと

今は何でも食材がありますがやはり季節のものを子供たちに食べてもらいたいと思います。おふくろの味ではなく家独自の食べ物が食卓に並びますように。

益田の味レシピ集より 岩木千代