



「簡単ストレッチ」実施

十月三十日(水)、「五才若い肌と、体力を取り戻そう」とストレッチに取り組みました。講師の松本久美子さんの丁寧な指導を受け一時間、体を動かしました。今日、習ったストレッチを家庭で各自取り組んでいただき、その効果を次回の二月五日(水)に確かめます。きつとよい結果が体感できることと思います。



「献血」ありがとう

十一月四日(月)、幸崎コミセンで献血が行われました。毎年、寒くなると献血者が減り、保存血液が不足する状況があるそうです。機会がありましたら、献血にご協力ください。

親子で『年賀状作り』

十一月十六日(土)、「ファミリア版画教室」で、来年の干支「馬」をモチーフにした年賀状作りが行われました。気に入った図柄を彫刻刀で彫って、色刷りをしました。下絵、彫り、摺りと、どの段階も技術が必要ですが、講師の村尾正顕さんの指導で、彫刻刀を使った版画のよさが表現でき、素晴らしい年賀状ができました。



「料理教室」実施

十一月十一日(月)、「料理のプロに学ぶ料理教室」を開きました。指導をしてくださった三浦正明さんのお店で人氣の、アナゴ入りちらし寿司をつくり、各家庭でその味を実際に味わってもらいました。



優勝おめでとう

幸崎パイレーツが、十一月二・三日に行なわれた、第三十四回三原市スポーツ少年団新人戦大会で優勝しました。新人戦では初めての優勝です。三原市内の大会で、十四年ぶりの優勝を勝ち取りました。

「チーズづくり体験教室」実施

待ちに待った子牛が生まれ、子牛の牛乳のおすそ分けで、カッテージチーズをつくりました。二十リットルの牛乳を使い、チーズができるようすをしつかり観察することが出来ました。持ち帰ったチーズと乳清で、美味しい料理が出来上がったことと思います。久井町で酪農をされている横元昌富さんのご好意でこの講座を開くことができました。

