



調理実習



今年度最後の調理実習は、二月十三日に北条コミュニティセンターで実施しました。天気は雨でしたが、雨にも負けない皆さんの気合いが感じられました！


事前に皆さんからアンケートをとった結果、以前実施した親子丼が好評で今回もしたいということで、今回のメニューは、親子丼と味噌汁です。

野菜を切ったり、卵を割ったりしている姿は日頃見ないのでドキドキしながら見ていましたが、そんな職員の心配などなんのその・・・、「おふくろに作ってあげるんだ」と言ってお野菜を小さく切っているTさん、たくわんを切ってみたら芸術作品のように全部つながってしまったNさん、他の皆さんも自分の役割をしっかりとやり、美味しそうな親子丼、味噌汁が出来ました。

それぞれの班から「美味しい！」「おかわりしたい」などの声が聞かれ、普段小食の人もおかわりをして、あっという間になくなりました。各班の親子丼の食べ比べをしたHさんは意見を求められ・・・、しばらく沈黙が続いた後、「どれも美味しい」との事でした。

親子丼はもちろんですが・・・、園芸班で作ったたくわんも美味しかったです♪





愛媛マラソン

第54回 湯ったりオレンジロード

昨年引き続き、今年も愛媛マラソンに支援員の郷田亮司が出場しました。

結果は四時間四十三分二十二秒と、去年のタイムを三十分も縮める好成績を残しました！

郷田さんお疲れ様でした！来年も期待しますよ♪

感染症を予防しよう！

この時期心配なのが、感染症です。愛媛県では中予でインフルエンザが急増中、県全体で注意報レベルになっています。感染性胃腸炎も引き続き見られ、インフルエンザとの見極めが必要な例もあるようです。

予防の対策として・・・

- ・マスク着用と手洗いうがいの徹底！
- ・十分な睡眠とバランスのいい食事で免疫力アップ
- ・換気をこまめに！湿度にも注意（濡れタオルをつるしておくのも有効）

万が一急激な発熱や、倦怠感、下痢や嘔吐が見られたら、無理せず早めに医療機関の診察を受けましょう。

