

大岡クッキング

薬膳料理をマスターしよう

5月28日(水)

講師:柴田先生



先生が各テーブルを回り、ていねいに調理のポイントを教えてくださいました。

3回コースの2回目です。
参加者の方々も仲良く
わきあいあいと助け合いな
がら調理なさっています。



- *豚バラ肉と新じゃがのキムチ煮(左上)
- *ヤムウンセン風サラダ(左下)
- *生春巻き(右下)
- *銀耳(しろきくらげ)のデザート(右上)



銀耳は肺をうるおし、咳、口の渇きのどの痛みなど様々な効果があります。
サラダには、むくみ、水分代謝の乱れを整えるハト麦をトッピングしました。

お花入り

アロマディフューザーと香り袋を作ろう

5月18日(日)

講師:大原先生



20名の参加者のそれぞれ個性的な花、
香りのディフューザーが出来上がりました！



アロマテラピー、精油の取り扱い、
リラックス、リフレッシュしたい時の香り
選びなどを教えて頂きました。

2種類以上ブレンドして自分の好きな
香りにしました。



大岡シネマ「わが谷は緑なりき」

5月26日(月)



名匠ジョン・フォードが描く美しい
人間賛歌。'41年度アカデミー賞 作品賞
モノクロ、字幕の上映でした。
けなげな主人公の少年の様子が涙を
誘いました。



満員御礼37名の方が
鑑賞して下さいました。



はじめてのShall We Dance
5月8日、22日（全て木曜日）
講師：長塚先生



はじめて社交ダンスをする方
むけの全4回の講座です。
長年プロとしてダンススクールで
教えてらした先生に基礎をしゃ
かりと習います。



先生とアシスタントの
先生が華麗なステップ
で踊り、見本を見せて
頂きます。



最終回では皆さんワルツを
優雅に踊ってられました。
このまま社交ダンスを続け
たいという方たちで、OB会
も立ち上がりました。



パソコン・スマホ 相談会
5月18日(日) IT24会

スマホのLINEの使い方からPCの基
本的な操作まで、スタッフがていねい
にお一人お一人の相談にお答えします。
お気軽に相談にいらして下さい。



今月は、7名のご参加でした。

毎月第3日曜日
13時30分～15時30分(受付14時まで)
1回500円です。定員10名(先着順)
ご自身のパソコン、スマホをお持ちください。
当日直接施設へお越しください ミニ講座あり

プロに教わる足もみマッサージ
5月7日、21日（全て水曜日）
講師：内藤先生



足つぼの専門家の先生より、
家庭でできる足もみマッサージ
をわかりやすく教えて頂きます。



毎回、車座になって足もみの場
所、マッサージ方法を1カ所、
1カ所、教えて頂きました。
身体への効果が少しずつ現れて
きた方もいらっしゃいました。



足の他、手のもむ場所も教えて
頂きました。



クリームを塗って
皮膚が傷つかない
ように足ツボ棒で
押します。

月1回、水曜日活動のOB会が
立ち上がりました。

ミニイベント
「こいのぼり」をつくろう
4月12日～5月5日



受付前にカブトを飾り
ました。



幼児から大人まで
133名の方が参加されました。



Let'sウォーキング 円海山への新緑散歩

5月13日(火)
ガイド:NPO法人横濱金澤シティガイド協会

さわやかな五月晴れでした。
JR洋光台駅から出発し、
洋光台南公園に向かいます。

道路から一段高い庚申塚です。
石仏群が1個所にまとめられていました。



最初のお寺
阿弥陀寺に来ました。
順番にお参りしました。



現在もお灸をして頂ける「峯の灸」で有名な護念寺で。ひっそりと
たたずむ鐘も見ることが出来ました。

峰白山神社



随所で
ガイドの
詳しい
説明に聞
き入りま
した。



横浜とは思えない山道を
森林浴を楽しみながら、
ゆっくりと登りました。



一心堂広場へ
遠くまで見渡せました。



木陰が気持ちの良い藤塚休憩所で
最後の休憩をとり、ゴールのバス停
に向かいました。

写真でたどる 横浜・ごみの歴史

5月17日(土)
協力:横浜市資源循環局南事務所



雨天の中、10名の方が参加して下さい
ました。



資源循環局の職員の方達が、昭和30
年代のごみ収集の様子から、普段目に
しない収集後のビン・缶の分別の作業の
様子を写真を使いながら説明して頂き
ました。

4月からスタートした新プラスチック
製品の分別についてもサンプルを見せ
て頂きながら、詳しく教えて頂きました。

さくらザウルス 出張！おはなし会 5月28日(水)



紙芝居、ペープサート、絵本と
盛りだくさんでした。
雨の季節のカエルも登場。
絵本は2冊のパンダの本を交互
に読んで頂き、最後は一つのお話
しになりました。

生後2か月からのお子さんと保
護者、5組10人の参加でした。

