### 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下さいました。



\*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)

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。





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r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っか 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(目) 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。

#### 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



今月は、7名のご参加でした。



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。

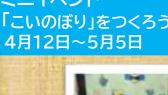
# ミニイベント 「こいのぼり」をつくろう



受付前にカブトを飾り ました。



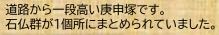
幼児から大人まで 133名の方が参加されました。



## Let 'sウオーキング 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

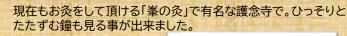
さわやかな五月晴れでした。 JR洋光台駅から出発し、 洋光台南公園に向かいます。







最初のお寺 阿弥陀寺に来ました。 順番にお参りしました。









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。







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。



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)





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。

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。



