

# 料理

## 9月の活動報告

Vol. 119

2024年10月号

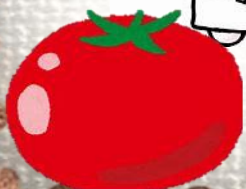
9月の終わりに、毎月開催の料理プログラムに参加しました。事前のミーティングで各々の食べたい料理から選んだレシピを分担しながら作りました。

主食と主菜になる「五目炊き込みご飯」は、時間がかかることもあり最初に皆で作りました。丁寧に薄切りにした食材を炊き込んだご飯は、ふだん自分が適当に自炊する料理とはちがって上品さを感じました。丁寧な作業はちゃんと料理にでるんだなと思いました。

もう一人の利用者さんが担当された「照り焼きポテト」は、絶妙な焼き加減がきれいで、カリッとした食感がおいしかったです。

自分が担当したのは「なすとかぼちゃの味噌汁」です。野菜の甘みがとろけていて体に沁みました。玉ねぎの角切りのやり方をスタッフさんから学べたのも嬉しかったです。

今回は珍しくオール和風の献立となりましたが、体に優しくも大満足な昼食でした。



# 文豪倶楽部

## 9月の活動報告

Vol. 119  
2024年10月号

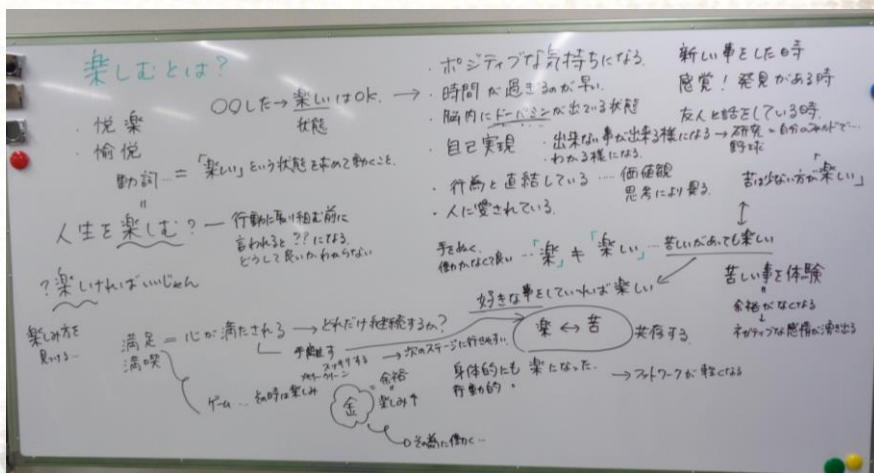
9月に開催された文豪倶楽部に参加しました。文豪倶楽部は前半各自での創作活動または読書の時間で、後半は文豪会議といってテーマをもとに話し合う時間にわかれています。

私は初めての参加だったので、創作活動ではなく読書を選択し、「眠れないほどおもしろい万葉集」を読みました。あまり触れたことのないジャンルの本だったため、読解が難しかったです。

後半の文豪会議では、「楽しむとは何か？」というテーマで話し合いました。私の疑問からこのテーマに決まったのですが、様々な意見が出て話が広がり非常に面白かったです。色んな人にこのテーマで話を聞いてみたいなと思いました。

このプログラムを通して、考えたり話したりすることが好きだとあらためて感じたので、今後も参加していきたいです。

皆さんも日常の中で言葉の楽しさを探してみたいか  
がでしょうか？



# リラックス・ストレッチ

## 9月の活動報告

Vol. 119  
2024年10月号

今月もリラックス・ストレッチに参加しました。

このプログラムでは、動画を見ながら、有酸素運動やヨガなどを行います。参加者全員が同じ動画を見て運動することにはなっていますが、各々が自分のペースで行っています。

家にいると、ついゴロゴロして過ごしてしまう私には、ちょうど良い運動の機会になっています。

真剣に行うと、しっかりと汗をかくこともあります。このプログラムに参加し始めたときは筋肉痛になっていました。しかし、最近は筋肉痛にならなくなってきた、体力が付いてきたように思います。

寒くなると外出が減り、さらに身体を動かさなくなってしまう私ですが、このプログラムに参加して運動不足にならないようにしたいです。

