



# 男の料理教室



①ご飯 ②団子汁 ③豚肉の生姜焼き  
④長芋の梅肉和え ⑤ババロア

7月13日(火)、ヘルスポランティア委員会主催の男の料理教室がいきいきふれあいセンターで開催されました。今回は『**バランス良く、薄味で**』をテーマに、男性が自らの健康を考え、食生活への関心を持ち、料理してもらおうと、ヘルスポランティアのみなさんと協力して5品の料理を完成させました。

実習の前には、食事のバランスについて、なぜ薄味が大切か、今回の献立の説明等講話もあり、料理を作るだけでなく、食事をする上で気をつけることなどを勉強しました。



難しいササガキ  
牛蒡に挑戦!!



フライパン片手に野菜炒めを  
する姿はカッコイイ!!



みんなで会食!  
お味はどうですか?



今回の献立のバランスについてヘルボラ  
さんから教えていただきました。



**上手な減塩のコツ**を教えてくださいました。

1. 醤油や塩などの調味料を食卓に置かない。
2. 醤油はだし汁で薄め、割りじょうゆにして使う。
3. 塩分の多い加工食品は週に1、2回以内に。
4. 醤油は料理に直接かけず、小皿にとってつける。
5. 麺類のスープは残す。

日常生活の中で少し気にして気をつけてみてくださいね。



ヘルボラのみなさんです。

## “社会を明るくする運動” 広報パレードら来村

7月が強調月間となっている第60回社会を明るくする運動にちなみ、勝英地区保護司会による広報パレードが7月16日（金）勝英地区全域で行われました。本村でもパレードが行われ、運動をPRしました。

また、パレードに引き続き、いきいきふれあいセンター前で社明運動ののぼりを掲げ、保護司会代表による運動の趣旨説明に続き法務大臣からのメッセージが伝達されました。

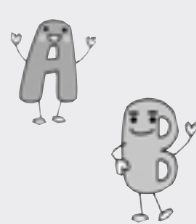
最後に役場職員など約30名が参加する中、道上村長から運動に対して激励の言葉が贈られました。



## 献血にご協力いただきありがとうございました。

7月16日（金）にいきいきふれあいセンターで献血が行われ、前回よりも6名多い、28名の方に献血をしていただきました。大変ありがとうございました。現在、ほとんどの輸血用血液は、献血による血液でまかなわれています。献血による血液が不足すると手術や治療を受けられない患者さんができます。

次回は11月頃を予定していますが、大変不足する時期でもありますので、ご協力よろしくお願いたします。



## 第22回 村民ゲートボール大会

7月28日、コンベンションホールにて、第22回村民ゲートボール大会が開催されました。

6チームによる熱戦が繰り広げられ、絶妙なチームワークを見せた、中土居チームが見事優勝しました。結果は右のとおりです。

優勝	中土居	チーム
準優勝	猪之部	チーム
第3位	大茅	チーム
第4位	別府	チーム



優勝  
中土居チーム



準優勝  
猪之部チーム

