



## 令和4年5月活動報告



7日(土)伊東サテライトで調理を行いました。

今回は以前の調理で何回か作ったことがあるメニューですが、また作りたいとの希望で「ナポリタン」を作ることになりました。

参加された方は食材選びから一人分の麺の分量、調理工程も何回かの調理実習の経験で良く把握されており、とてもスムーズに行うことが出来ました。

包丁で食材を切る作業も丁寧に速さも加わった様に思いましたが「包丁を使うときは慎重に気を付けて行っているよ」との話でした。

伊東サテライトの調理もコロナ禍になってから開催場所の関係で月2回から月1回になりました。また、度重なる緊急事態宣言や蔓延防止措置の発令で再開と中止を繰り返し、調理を楽しみにしていた方には少し残念だったかと思います。やっと先月今月と続けて行うことが出来ました。またいろいろなメニューにも挑戦していけるようにしていきたいと思います。

14日(土)午後より「卓球練習&試合」を行いました。

普段は火曜日の午後に開催する事が多かった卓球大会ですが、「平日は仕事などの関係で中々参加出来ないのでは」との声もあった為今回は土曜日の開催となりました。

卓球大会では練習のあとトーナメント戦の試合を行うことが多いのですが、今回は卓球に慣れて上達するよう練習を中心に行いました。普段試合だと試せない(?)スマッシュを打つてみたり、球に回転をかけてみたりと皆さん思い思いに練習していました。また、いつも試合だと対戦相手がくじ引きで決まってしまう為、対戦をしてみたい相手がいる方もお互いの了解で試合形式も取り入れました。

時には夢中になってしまいスタッフより「少し休憩をした方がいいですよ」「あまり無理をしないでくださいね」と声をかけるほど熱心な戦いもありました。見学している皆さんもその夢中に戦っている姿に笑顔もありながら応援をしていました。とても楽しい「卓球練習&試合」でした。



20日(金)に簡単調理を行いました。メニューは事前にメンバーさん数名にお聞きして、炊き込みご飯にしました。わかめスープと胡瓜の漬物が付きます。当日10時に参加を締め切り、参加されるメンバーさん2名に、炊き込みご飯の種類とわかめスープに加える具材は何がいいか、選択肢から選んでもらいました。その結果炊き込みご飯はとり五目、わかめスープには新玉ねぎを加えることになりました。スタッフが材料の買い出しに行っている間に、憩いの場ではテーブルや調理器具の準備をします。お昼ご飯に間に合うよう11時から調理開始です。炊き込みご飯は白米を炊くときと同じようにお米をといで水を入れます。それから炊き込みご飯の素を入れて少し混ぜてから炊飯器にセットして炊きます。ご飯が炊けるまでの間に、わかめスープを作り、胡瓜の漬物を切って炊き込みご飯のお皿に添えました。まだご飯は炊けないので、しばし休憩となりました。ご飯が炊けてくると、炊飯器から湯気が上がり、炊き込みご飯のいい匂いがしてきました。ご飯が炊けたら同時に温めておいたわかめスープも器に盛りつけて完成です。相談室に移動して昼食となりました。食べ終えて感想を聞くと、「美味しくできて嬉しかった」「美味しかった」との声が聞かれました。多少お高い炊き込みご飯の素と地場産のよいお米を使ったので、美味しかったと思います。ご飯が炊けるまで少し待ちましたが、今回も簡単に美味しい昼食を作ることができました。実生活にも役立つと思うので、今後もこの企画は続けていけたらいいなと考えています。