

おおみか

〇●編集・発行●〇
大甕生涯学習センター
南相馬市原町区大甕字十日埴26
TEL22-3810 FAX24-6949



主催教室を続々と開催！



5月18日（木）大甕女性学級「耳つぼダイエット教室」を開催しました。須藤愛先生にご指導いただき、「耳つぼ」を刺激しただけで体が柔らかくなるという驚きの体験をしました。精神と体の両面のバランスが大事という事でダイエットにも効果があるようです。一度試してみたいはいかがでしょうか。



6月1日（木）フラワーデザイン講座の開講式を開催しました。これから6回にわたり素敵な作品を仕上げてまいります。上田純子先生の熱心なご指導のもと、楽しく、そして和やかに研鑽を積んでいました。



トピックス

萱浜地区のUさんの田になんと大きなウナギが出現しました。子どもの腕位の太さのウナギです。センターに持ち込み見せて頂きました。



会員を募集しています！

大甕地区福祉委員会では会員を募集しています。

地域におけるボランティア活動に参加してみませんか。昨年度は「ふれあい交流会」や「高齢者の集い」等を開催しました。詳しくは大甕生涯学習センターまでご連絡下さい。随時受付中です。





いってみっぺ。やってみっぺ。



★★かんたんレシピ★★

自家製「塩麴」「しょうゆ麴」調味料

◎塩麴材料

- ・乾燥麴 200g
- ・塩 60g
- ・水 1 1/2



(生麴を使うときは1カップ)

作り方

- ① 麴はしばらく常温におく。ボウルに麴を入れほぐすように粒状にバラバラにする。
- ② 塩を加え、両手でムラなく、よく混ぜ合わせる。
- ③ 水を加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ 煮沸消毒した保存容器に入れて軽く蓋をして常温におく。1日1回清潔なスプーンで全体をかき混ぜる。2週間ぐらいで出来上がり冷蔵庫で約3か月間保存可能です。

◎しょうゆ麴材料

- ・生麴 200g
- ・しょうゆ 1 1/2

作り方

塩麴の①②④と一緒にです。「水」を「しょうゆ」に変えただけ。
乾燥麴を使う場合は①の時にぬるま湯 1/2カップを加えてほぐします。2週間くらいで出来上がりです。
冷蔵庫で約3か月間保存可能です。
※材料が生でも火を通す料理でも使えるので、便利です。

「小耳にしたお話し」

「結婚相手は、生まれた時から赤い糸で結ばれている」と言われています。Tさんは、何度か縁談のお話しがあつたが、理想が高かつたためか、相手が見つかりません。そんな中、見合い話がありました。

この縁を大切にしたいと思ったSさんは、見合い相手と会う前から(この人と結婚しよう)と心に決めておりました。
ある日、急遽その女性と会うことになり、出張先から、飛行機に乗り込みました。

(何かプレゼントをしたい)と思い巡らした時に、機内販売のネックレスが目にとまり、購入したので。そして食事の席で、そのネックレスを女性に渡しました。すると、女性は、声を上げて驚いたのです。
T「どうしたのですか?」
H「私がほしいと思って、二週間前にメモしておいたものです。」
と言うのです。

二人の心が通い合った瞬間でした。偶然の重なりかもしれないが、「これが縁」と、とんとん拍子に結婚した二人でした。
※縁を大切にしましょう

「演技エクササイズ教室」の案内

新しい自分を発見しよう。

| | |
|----|-----------------------------------------------|
| 日時 | 6月29日 午前10時~12時 |
| 場所 | 大鸞生涯学習センター大会議室 |
| 料金 | 無料 |
| 講師 | 井出百合子先生 |
| 内容 | 腹式呼吸と発声練習をする事によるストレッチ解消法と音楽を使って 硬い頭をほぐします。 |

※どなたでも参加できます。子育て中のお母さんにおすすめです。

六月の予定

- 十二日(月) 吊るし雛教室
- 十九日(月) 初級吊るし飾り教室
- 二十二日(木) おおみかハツラツ講座
- 二十八日(水) 大鸞地区区長会定例会

七月の予定

- 三日(月) ふれ合い交流会
- 六日(木) フラワーデザイン教室
- 十日(月) 吊るし雛教室
- 十三日(木) 高齢者学級
- ミステリーツアー

