



災害に備えての各自の準備についても交流し、沖縄の島唄にあわせてのグーパー体操をみんなでしました。

4月のオレンジカフェのご案内
 と き*2025年4月9日(水) PM1時半より
 テーマ*和歌山市の災害と防災対策
 (和歌山市職員の出前講座を申請中です)

第28回 オレンジカフェ

2月12日(水) 第29回オレンジカフェを開催しました。今回のテーマは、「災害時の非常食を試してみよう」。「地域支えあいセンター虹」さんが広く案内してくれたため、地域から12名の参加がありました。「ポリ袋とホットケーキミックスと水があればカセットコンロで作れる蒸しパン」づくりをメインに、実際に作って試食しました。

また、非常食として開発されている商品の紹介があり(和歌山県の備蓄品、白飯、豚汁、鰹の生姜煮等)、缶入りソフトパンを試食しました。

こども食堂の お知らせ

◇と き 4月26日(土)

午前 11時30分~午後1時

◇ところ わかば 1階交流ホール

◇料 金 **こども・無料**

大人・300円

次の予定 7月26日(土)

10月25日(土)



デイ使い

頂き物のホットケーキミックスを使って「おやつをつくろう!」と利用者さんに話をすると、パンケーキが食べたいと言われ、作ることになりました。

みんなで10回ずつタネを混ぜ、ホットプレートで焼きました。「喫茶店のと同じ味やわ。いつもこんなおやつやったらいいのになー」とみなさんととても喜ばれていました。

編集*後記

寒さの中にも、春の兆しを感じる季節となりました。この季節になると、ふらっと何処かへ出かけたくなり、自分も自然の一部で生き物なのだ、改めて実感します。

心が躍る一方で、体調を崩しやすいのも、この時期の特徴です。軽い運動を始めたたり、ハーブティーを飲んだり、体に良いことを始めたいと思いつつ、なかなか実行できずにいます。

どなたか、私の「やる気スイッチ」を押してください。(お)

