

北部コミセン通信

缶詰をつかってかんたん料理

北の湯での健康相談が、みのりホームの看護師・鎌田さんによって毎週金曜日に行われています。13時から15時までの2時間ですが、血圧を測り、体調管理などへのアドバイスが行われています。そんな北の湯利用者を対象に「北の湯健康相談お楽しみ企画」が、2月23日（火）に行われました。

名付けて「缶詰をつかった野菜たっぷり簡単料理教室」です。北部コミセン調理実習室に顔をそろえた参加者は北の湯常連さん11名。始めに、献立とレシピを担当した、みのりホーム栄養士・菅原さんから「高血圧を予防する食事のポイント」の説明を聞いた後、2班に分かれて調理がスタートしました。



主食は雑穀ごはん。主菜・副菜

に使われたのが、鮭中骨缶・ツナ缶・サバ味噌缶・鶏ささみ缶などで、野菜や豆腐などと合せてみそ汁やハンバーグ、サラダなどを作っていきます。参加者の皆さんは北の湯を通した顔なじみですので和気あいあいの調理風景でした。全員がテーブルを囲んだ会食では、「塩分が少なくても美味しく食べられることがわかった」、「鮭中骨缶を使ったみそ汁はだしが出て美味しかった」などの感想が聞かれました。味つけや食材の合わせ方など、家では作ったことのない料理を新鮮に受け止めてもらえたようでした。

写真教室いかがですか

昨年の北部コミセン祭の折、風景写真の展示を見ていた来場者の方から「コミセンでは写真教室などはやっていないんですか？」という質問をいただきました。

そこで、新年度の自主事業として写真教室をやってみてはどうだろうかと現在検討中です。難しい講義ではなく、実際にカメラを持って北部コミセンの周辺を歩いてみて、撮影を通して写真を学んでいくという形を考えています。講師や日程等、まだ具体的なことは決まっていませんが、興味のある方は、ぜひ北部コミセンにご一報ください。

初心者大歓迎です。お待ちしております。

北部コミセン運営委員会

コミセン祭実行委員会合同会議

3月9日（水）に北部コミセン運営委員会と北部コミセン祭実行委員会の合同会議を開催しました。

委員15名出席のもと、27年度のコミセン運営状況や、昨秋の第30回北部コミセン祭の報告が行われました。



コミセンの利用増のためにカラオケの積極的な利用の呼びかけや、青少年交流の家との連携などの提言をいただきました。また自主事業の地域団体サポート事業では、会議資料の作成などへの協力があれば助かるという要望もいただきました。ありがとうございました。

また、秋の北部コミセン祭は、10月29日（土）に開催することが決定しました。

カラオケ、お楽しみ下さい

北部コミセンに、最新の楽曲が歌える「通信カラオケ」が備わりました。200円で歌い放題です。ご家族で、お仲間でもご利用ください。

◇大人1回200円（小中生100円・幼児無料）

◇詳しくは北部コミセンまでお問合せください。



北コミ日記

〇月〇日 晴れ

先日、大集会室の床板の継ぎ目が少しだけだ
が浮き上がっているのを発見し、スポーツ利用
時につまづくと危ないので、すぐに業者さんに
連絡し直してもらった。昨年の夏にも同じこと
があった。築30年とはこのようなことかなと思
わされる。

建物は古くても利用者には快適に使って
もらえるよういろいろと改修・修繕を行った。

ひとつは大集会室のバドミントンコート
のライン工事だ。一昨年はバスケットコートの
ラインを引き直したが、その時からところどころ
ラインテープが剥がれているバドミントンコ
ートが気になっていた。



床面を削って、
幅4cmの緑の線
を描いて、その上
にウレタン樹脂
を塗ってゆく。バ
ドミントンコー
トはラインがた
くさんあるので
一日がかりの作
業だ。今までライ

ンテープを貼り替えながら使っていたコミセ
ン常連のグループは大喜びだった。

秋には玄関先をはじめ、建物周囲の破損した
床タイルの貼り替え工事を行った。

人や物の出入りが多い玄関先や、大集会室の
搬入口付近は、タイルが壊れてはがれてしまっ
ているのが目立っていたのだ。

施設裏手も含めてタイル120枚余りの張替え
工事となった。もう古くて同じ色のタイルが無
いということで近い色にしたが、貼り換えた部
分がパッチワークのように一目瞭然である。

まあ、施設管理に手をかけているのが分かっ
てもらえそうで、これはこれで良いかと納得し
ている。



手づくり雛人形

北部コミセンのパッチワーク教室で、雛祭
りに合わせて、手のひらに載るぐらいのか
わいい雛人形を製作しました。

※

※

(塩田)

シルバー川柳(社)全国有料老人ホーム協会HPより
☆いびきより静かな方が気にかかり
☆流行語覚えたころはすたってる



ぬぐだまりますヨ

北の湯

毎週火・金曜日 午後1時～5時
無料 60歳以上の市民の方対象

北の湯開設日

★健康相談日

3月15日(火)	★3月18日(金)
3月22日(火)	★3月25日(金)
3月29日(火)	★4月1日(金)
4月5日(火)	★4月8日(金)
4月12日(火)	★4月15日(金)