



河東

ふれあい

61号
発行元
河東地区コミュニティ運営協議会
広報委員会
TEL:35-1837 FAX:35-1864
http://katou-cc.com/

ちょっと寄って、ほっとして、またこようかな、 子どものかどコミカフェ

かどコミカフェは、平成28年度子どもと関わる事業として、スタートしました。昨年6月から毎月開催し、今回12月11日で6回目を数えました。

子どもの健全育成は地域の手で！子どもたちが安心して過ごせる居場所になるようにと、楽しく開催しています。

この日のメニューは芋ご飯と豚汁、大根の卵とじです。お米、さつまいも、大根、里芋、ネギ、冬瓜は全て地域の方からのあたたかい寄付によるものです。真心の込められた採れたての食材は、子どもたちのために残さず調理します。

たとえば、大根は豚汁で使って、葉っぱはふりかけに、皮はきんぴらにして卵とじにし丸ごと使いました。「この大根は畑から採ってきてもらったんだよ」と、子どもたちにも説明します。「これが大根の葉っぱ?!」子どもたちも喜んで食べてくれました。



来年度は、みんなでもっと楽しくできないかと計画中です。ぜひボランティアとして参加しませんか。一緒にワクワクしましょう！

次回は2月12日(日)午前10時～午後3時です。遊びにきてください！
(コミュニティ事務局)



クリスマス会 リース作りを楽しむ

12月18日コミセンにて 子ども27人参加

材料はマカロニ、ドーナツ形に切りぬいた段ボール、木工用ボンド。これで何ができるといいますか？早速製作開始！まずダンボールに、いろいろな形のマカロニを、ボンドでかまぼこ型にこんもり貼り付けます。

ボンドが乾く間に、河東小学校を拠点に活動しているスマイルキッズの読み聞かせ。昔話や、手作り紙芝居の『これがほんとの大きさ』他、『どっちがいい』のお話では、「え～、どっちもヤダ～」と大人も子ども達も聞き入りました。

ボンドが乾いたら仕上げ。金のスプレーをシュッシュ、飾りに銀の鐘とリボンテープと小物。あっという間の3時間。個性あるクリスマスリースの完成です。

みんなどこに飾ったかな～。
そうそう、余ったマカロニはそれぞれ持ち帰り、サラダにして食べました。次回は何をして楽しもうかな～。

(青少年育成部会 島田 隆)



ちょきん 貯筋をしましょう!

料理教室

あぶら 脂まみれに なりながら...

12月6日に食進会会員21人を含め計36人の参加で「冬のおもてなし料理」をテーマに、コミュニティセンター調理室で料理教室が開催されました。

筋肉が減少すると活動量が下がり、必要なエネルギー量が減り食欲が低下し、慢性的な低栄養状態でさらに筋肉が減少します。この悪循環を予防する料理をと、市健康課管理栄養士の伊藤美奈子さんの指導の下、貯筋（筋肉を貯めておくこと）料理をしました。

4人の男性参加者も、ジャガイモ洗いや塩鮭ゆで、玉ねぎみじん切りにかぶの皮むきと真剣に取り組んでいました。

そして、最後は参加者みんなで美味しく試食会を楽しみました。(健康福祉部会 山本武男)

メニュー
きのこの和風パエリア
かぶのホワイトスープ
五種の大根サラダ
ゆで鮭のディールソース
ポテトスタック
ベリー寒天



「皮むきもみじん切りも任せて」と男性参加者

メニュー
吹き寄せおこわ
かぶのホワイトスープ
ピーマンと砂ずりの炒め物
チキンのチューリップ
果物の盛り合わせ

12月20日、本年度第2回目の「男性料理教室」が開催されました。

参加した男性5人は、食進会会員11人の女性の指導を受けクリスマスイメージの調理を体験しました。鶏手羽肉の骨と身を離しチューリップに整える「チキンのチューリップ」作りは、皆、初体験で悪戦苦闘。手を脂まみれにしながらどうにか整え、たれに30分程浸して片栗粉をまぶし、油で揚げてチキンの「骨付き唐揚げ」が作れました。

主食は鶏もも肉、ギンナンなどを、蒸したもち米に混ぜて、星形の「型抜き人参」などを飾り付け、さらに蒸して出来上がった「吹き寄せおこわ」。

参加者は美味しく賑やかに試食していました。(健康福祉部会 山本武男)



吹き寄せおこわ



チキンのチューリップ

成果あり!! 不法投棄パトロール

環境整備部会では年2回、河東地区内で不法にゴミが捨てられていないかパトロールしています。

12月に山田地区方面をパトロールした際、地蔵峠から岡垣に抜ける県道崖下に不法投棄がありました。しかしそこは県道のため、管轄の福岡県に、市役所より処分の申請をしました。

今回は河東地区において、それ以外の不法投棄は確認されませんでした。これはパトロールの成果と考え、今後も河東地区の環境整備のため、不法投棄パトロールに努めていきたいと思っています。

(環境整備部会 安松亮一)



パトロール隊の皆さん



不法投棄されたタイヤやゴミ

