

サテライト調理

令和5年8月活動報告



かき氷

5日(土)、伊東サテライトにて調理を行い「生姜焼き」を作りました。

今回は生姜焼き作りをメインに千切りキャベツとトマトを付け合わせ、インスタント味噌汁を付けました。

まず、事前の話し合いで生姜焼きのお肉を厚みのあるお肉にするか、薄切りのお肉を使用するか希望をとりました。「厚みのあるお肉で食べてみたい、試してみたい」との事だった為、厚みのある生姜焼き用の豚肉を購入し、生姜焼き用のたれも市販の物を使用せずに醤油・酒・砂糖・チューブの生姜を混ぜ、甘辛い生姜風味の効いたたれを作りました。

今回は調理に参加されるメンバーが少なかった為、負担もかからないようにメインの生姜焼き以外は時短調理できる食材を利用しました。付け合わせは、最近とても便利で重宝しているカット野菜のシリーズから、千切りキャベツを購入しました。これは洗わずにそのまま盛り付けることができ、とても便利です。味噌汁もインスタントでしたが、皆さん「インスタントでも美味しいよ」「家でもたまに使うよ」と話していました。生姜焼きの味も好評で味噌汁との相性も良く、ご飯が進みました。

午後からは、伊東サテライトでは初めてのかき氷を行いました。かき氷機と氷、かき氷シロップをセンターから持参し、伊東サテライトに来所したメンバーと一緒に行いました。昨年夏にかき氷を食べたいとの話が出ており、念願叶って行くことが出来ました。

当日もとても暑い日だった為、召し上がった方は「とても美味しかった」「家にも暑くて悶々としていたので、良い気晴らしになった」と話してくださいました。



22日(火)の午後、卓球を行いました。

まだまだ残暑が厳しく、外ではとても身体を動かすことはできません。一方センター内では、少し汗ばむことはありますがクーラーも効いており、程よく身体を動かすことが出来ます。卓球を行う前はラジオ体操を行い、アキレス腱も伸ばし身体をほぐしてから卓球練習を行います。今回は試合形式ではなく、対戦相手を交代しながら練習をしました。練習中、卓球教室に通われているメンバーに少しアドバイスを頂いたところ、打ち方がとても上手になりラリーが長く続くようになった方もいました。

センターの卓球は皆さんそれぞれのペースで参加できます。参加してみたい方は、毎月1回のペースで行っていますので、是非挑戦してみてください。