



協力的に一致団結！

～なごみ生きがいサロン～



夏が近づいてきた7月1日(月)も下厚崎自治公民館にて生きがいサロンが開催されてました。購入した食材と家庭菜園で収穫した野菜を持ち寄り、献立の説明をしてから参加者全員で昼食づくりをしました。女性だけでなく男性も一緒に一致団結して毎回昼食づくりをすることが、このサロンの楽しみです。

ひと段落したらサロン代表の掛け声の元、ヨガとボール遊びを行い、「体を動かしてからのご飯が楽しみだ！」と皆さん汗をかきながら笑顔で話してました。

本日はピラフ、じゃがいもの味噌煮、千キンソテー、お漬物、サラダととても豪華なお昼ご飯をいただきました。昼食後は世間話をし、とても和やかな時間を過ごしました。

なごみ生きがいサロンは、食を通して身近な人との交流が深まる居場所になっています。ご近所同士の交流が笑顔の第一歩に繋がりますね！



ヨガとボール遊びをして汗を流しました！



皆さんで昼食づくりをしています！

