

講座ウォッチング(^.^)



自分でコーヒーを作ったり、目の前でグラスに注いでもらったりと貴重な体験が出来ました♪



シェイカーを振るのは、力仕事だと教わりました!!

コーヒー講座 田口諒也さん

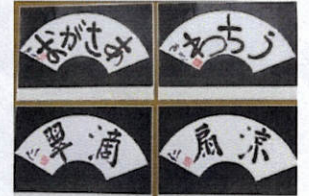


今回はアイスコーヒーのシェイクとオレ、ホットコーヒーのエチオピアモカを味わいました😊最初に、湿度によって、注ぐお湯の温度が違う事を教わりましたよ。シェイクは泡で香りが飛びにくい為ゆっくりと楽しみながら飲みました♪オレはクリームとシロップを混ぜた部分、コーヒーの部分をしっかりと分ける為の注ぎ方を学び、先生のお話を聞きながら、皆で美味しく味わいました♪

あったかサロン あったかい‘わ’のみなさん

リラックス効果があるヨガの講座です♪深い呼吸と全身を使ったポーズで、体をほぐしていきました(*^^)v先生から「呼吸を整えるのは自律神経に良いですよ」と教わり、皆さん、真剣に取り組んでいましたよ!(^^)!

1時間頑張ったあとは、コーヒータイムです☺先生方や参加者さん同士で会話も弾み、ホッとした時間をすごしました♪



今回は『扇面』(せんめん)という扇形の紙を使って、夏にちなんだ言葉を書いてみました。右から左へと、中心に向かって書くのが難しかったのですが、字のバランスや大きさを考えて、繰り返し練習をして本番に挑みましたよ!!

たくさん練習した成果が出て、本番ではバランスも良く、とても上手に書く事が出来ました(*^^)v

~調理実習~

毎週木曜日の調理実習で作った料理の紹介をします(*^-^*)

ご参加お待ちしております♪



すき焼き風丼



夏野菜カレー



冷やし坦々麺



韓国風肉みそどんぶり



冷やし中華



10月2日(日)「お楽しみ会」が行われます。(午前10時~午後2時)定員20名です。昼食は、お弁当を提供します。茶話会・ミニゲーム・卓球・カラオケなど盛りだくさんの内容となっております。(カラオケは12名とします。組み合わせや人数調整はこちらにお任せください。)準備の関係のため、9月17日(土)までお申し込みください。

とらいあんぐるの情報は、能代ふくし会のホームページからもご覧になれます。

社会福祉法人能代ふくし会 ホームページ
<http://www.noshirofukushikai.com>