



歩の会 お散歩会

2月2日(金)、曇り空の中、お散歩会を行いました。今回は、節分の時季ということで櫛田神社 節分祭のお多福飾りを見学し、東長寺と聖福寺を巡りました。大博通を通り東長寺へ向かう途中に龍宮寺という小さなお寺があり、「ここにお寺があるなんて今まで気づかなかった」と皆さん言われていました。龍宮寺は大博通りをはさんで東長寺の向かい側辺りにありました。博多へ行かれることがあれば、探してみてください。



お多福飾りは表の入り口と裏の入り口で表情が違い、どちらも笑顔ですが、表は細い目、裏は大きく開いた目で目が印象的!!

東長寺、聖福寺と巡り、西門蒲鉾へ向かいました。蒲鉾店では、数種類の蒲鉾があり、その中からお気に入りのものを皆さん購入されていました。どのお寺も翌日の節分祭の準備がされており、「いつものお寺の雰囲気と違う」「2月3日は大勢の人で賑わうだろうね」と話がはずんでいました。機会があれば、節分祭に参加してみたいと思います。文責：受付 吉村

男の料理教室～簡単料理～

第2回テーマ別調理実習として、1月28日(日)初企画 男の料理教室を開催しました。参加者は男性5名で料理の基本から片付けまで、さらに調理器具の使い方までの知識を学んで楽しんでいただけたようです。

【メニュー】

- 鶏むね肉の細切り炒め **おかずのみ 201kcal**
- 野菜のとろとろスープ **炭水化物 17.8g**
- どうもろこしご飯 **塩分 1.8g**



参加者の感想

- ・簡単で美味しかった
- ・自宅で料理準備から味付け、あと片付けまで練習して包丁を使えるように頑張りたい。



岡本さんの今月の作品



待合室に展示しています。お楽しみに・・・♪

歩の会 バスハイク



日時 4月4日(水)
集合 8:00 クリニック
行先 秋月・鳥栖方面
*申し込みが必要です。

調理実習

4月23日(月)
24日(火)

時間 10:00～

会場 クリニック2階 調理室

料金 ¥2500円+集団栄養指導料



クリニックのお花

スイトピー ラナンキュラス アネモネ ガーベラ