



### つきたてお餅 おいしいね

12月6日(木)にしみず保育園で、毎年恒例となっているもちつき大会が行われました。お友達と一緒に、体の半分ほどの杵を振り上げ、「よいしょ～」と力を合わせて頑張る園児たち。自分たちでついたお餅は「やわらかくてモチモチしておいしい」と大好評で、笑顔で食べていました。



### 伝説の魚 お味はいかが？

自身魚の高級魚「マツカワ」をご存知でしょうか？幻と呼ばれるほどに激減した漁獲量を増やそうと、放流事業などで地道な作業が続けられています。12月15日(土)には、市民活動センターでマツカワを使った正月料理の教室が開催。マツカワの歯ごたえ、うまみを生かしたカルパッチョやアラ汁など、上品な味わいをみなさん楽しんでいました。



### いつまでも元気に歩こう

介護を受けずに元気に過ごすため、冬期間の転倒予防を目的とした、運動機能向上講座「膝！腰！鍛えて転ばぬ先のいきいき生活」が11月30日(金)に開催されました。脳の活性化や筋肉の働きなどの身体の構造を学んだあと、家でも無理なくできるストレッチや筋力アップのためのトレーニングで、参加した21名は笑顔を見せながら、一生懸命取り組んでいました。

