

2月のレポート

節分・豆配布



2月3日(火)、節分にお豆を配布しました。

毎年の配布を楽しみにして下さるメンバーさんもいて、一つ一つ違う職員手作りの鬼の容器は、「凝っていてすごい」と大好評。

「今日は節分かぁ」と季節を実感してもらえるよい機会となりました。

バレンタイン



2月13日(金)、バレンタインのお菓子づくりをしました。

2色のチョコレートを溶かしてパイの上に塗り、カラフルなトッピングで飾りました。贈りたい相手に思いを寄せ、ていねいにラッピングして完成しました。

ウエルカム講演会



2月25日(水)開催のウエルカム講演会では、多摩総合精神保健福祉センター精神科医、田吉信哉(たよししんや)先生を講師に迎え、「気分の落ち込みについて」をテーマにお話を伺いました。貴重なお話の後は活発な質疑応答があり、とても勉強になりました。

身体にいいことレシピ ～黒ゴマおはぎ作り～



2月27日(金)「身体にいいことレシピ」プログラムで、おはぎ作りをしました。

血行を促す「黒い食材」の五穀米ご飯と黒ゴマを使い、味も甘みと塩味のバランスがとても良く、美味しかったです。

ご飯のつぶし具合の「半殺し」という言葉が、物騒で話が盛り上がりました。