



にんじんサロンの お知らせ



2024

～1月にんじんサロンカレンダー～

★B02会議室 / ◆勤労青少年ホームで活動

1日	月	休館日
2日	火	休館日
3日	水	休館日
4日	木	
5日	金	
6日	土	
7日	日	休館日
8日	月	休館日
9日	火	
10日	水	
11日	木	絵本の会ぽっかぽか★ 10:00～12:00
12日	金	
13日	土	♪はっぴ～ウーマン Word 13:30～15:00
14日	日	休館日
15日	月	休館日

16日	火		
17日	水		
18日	木	♪はっぴ～ウーマン 朗読 10:00～11:30	♪はっぴ～ウーマン 手話 13:30～15:00
19日	金	チェア体操たんぽぽ◆ 10:30～11:30	
20日	土	♪はっぴ～ウーマン Excel 13:30～15:00 オカリナキャロット★ 13:30～16:00	
21日	日	休館日	
22日	月	休館日	
23日	火		♪はっぴ～ウーマン★ ダンス 13:30～15:00
24日	水		
25日	木		輪をひろげる会 13:30～16:00
26日	金	リフレッシュタイム 10:00～12:00	
27日	土		
28日	日	休館日	
29日	月	休館日	
30日	火		
31日	水		

実家に顔を合せば、全く台所に立つことがなかった父親が少し料理をするようになっていました。きっかけは、「自分好みの味噌汁を食べたい」という思い。母親に「自分の好きな具の味噌汁を作ってくれ」と言うわけでもなく、自分で好きなように作ろうと思いついたそうです。土曜と日曜の朝は、自分で作った味噌汁が朝食とのこと。また、父が定年を迎えた時に私が贈った、男性のためのレシピ本が活躍しているらしく、今は味噌汁以外にも挑戦しているようです。

自分の食事を自分でどうにかできることは生活をしていく上で大切です。栄養満点の料理を上手に作らなくては、とハードルを上げなくてもいいのです。自分の好きなものを自分で作る、そういう始まりもあるんだというお話でした。

いずみおおつ男女共同参画交流サロン（にんじんサロン）

〒595-0025 泉大津市旭町22番45号 テクスピア大阪5階

電話：0725-21-6555

メール：info@ninjinsalon.org

開館時間：午前9時30分～午後9時

休館日：日・月曜日 及び 祝日・年末年始



人が好きです
このまちが好きです
わたしも参加します
にんじんサロン