

ふれあいボウリング大会

2月26日午後7時30分よりボウルかつらしまで、岩村地区みなさまの親睦を深める為のボウリング大会が開かれました。レーン

9連続ストライクに 足が震えた10フレ目の投球

ゲームを進める事ができました。私は毎週1回、金曜日に夢クラブというチームでボウルかつらしまでボウリングをしています。今月の私の夢クラブでのハ

ンデイキャップは18です。この大会でのハンデイキャップは0。とても優勝できるとは思ってもみませんでした。勝負の3ゲーム目は、今年一番の出来で、10フレにはちよつと足が震えるのがわかりました。自己の更新はできませんでしたが、9連続ストライクは初めてです。今日は楽しく投げられて良かった。次回も参加したいと思っています。優勝の後のビールはすごくおいしかった。今度も頑張るよ！

(寄稿者・包末 岡林正法)



編集部より

今まで9連続ストライクの人は誰もいません。むしろ、1ゲーム100点以下のひとが、いっぱいいます。ふれあいが目적입니다ので、スコア関係無しに、みなさんどんどん参加しましょう。

2月12日(金)午後6時より、岩村ふれあいセンターで「料理伝達講習」があり13名が参加しました。

みんな各家庭のプロの料理人ばかりだったので、1時間余りで4品の献立が手際よく上手に出来上がりました。私は、料理番組や料理本を見るのは大好きですが、家ではいつもワンパターンの献立ばかりです。今日ほど

楽しい料理教室

食改員さんの伝達講習

んな料理を教えて頂けるだろうとワクワクして参加しました。4品の献立(一品デザート)でカロリーは500kcal以下で栄養もバランスよく、とても体に良い味付けです。皆で一緒に料理して試食も楽しく、私は全部おいしくきれいに食べました。早速家で料理しようと思います。今回、3名の食改員(大島・山崎・上野)さんに教えて頂いた献立は



①、豆腐とひき肉の重ね焼き(豆腐と鶏挽肉の重ね焼きの上に野菜あんかけをかける)

②、海藻のごまあえ(ミックス海藻とほうれん草をゴマ・味噌・練り辛子であえる)

③、れんこんのさっぱり煮(れんこんと天ぷらを酢・醤油・砂糖・だし汁で煮る)

④、ほうじ茶のやわらかプリン(ほうじ茶の香りのするプリン) 次回の「伝達講習」に皆さんもぜひ参加して、料理のレパートリーを増やしましょう。

(寄稿者・包末 秋山美和子)