

—風邪予防週間— 生姜湯作り 11/25~29 14:00~

風邪予防には生姜湯！

毎年寒くなるにつれて、風邪やインフルエンザの方が増えてきます。現在『やすなが』では、インフルエンザの方は出ていませんが、風邪症状を訴えられる方が増えてきています。

インフルエンザや風邪を予防する為には、手洗いうがいだけではなく、体温をウイルスの繁殖しにくい温度である、36度をキープすることが大切です。

体温を36度に保つ為には、若い頃と同じ量の筋肉をつけることが確実だそうです。1日2日ではとても間に合いません。そこで、体の芯から温まり、風邪予防まで出来る、

『生姜湯作り』を行いました！

生姜と蜂蜜で作る、昔ながらの

『シンプルな生姜湯』や、レモンや片栗粉を使用した、少しおしゃれな『トロつと生姜湯』など、

日替わりで楽しまれながら、風邪予防の為の講義・調理訓練を行うことが出来ました。

女性には、レモン汁やレモンのスライスを使った生姜湯が、人気だったようで、

『レモンの蜂蜜付けを入れた、生姜湯作りを行いました！』との声もあがり、来月にもう一度アレンジを加えた生姜湯作りを行うことが決定しました！

今回使用した生姜は、八代市東陽村産のグローブのような大型の生姜を準備しており、大量に余ってしまうのではないかと心配していましたが、初日に3kg近くあった生姜も、少しづつ持ち帰って頂き、自宅で旦那様に生姜湯を作られたり、夕飯として生姜焼きに化けたことが多いようでした♪



芸術の秋：文化の森《菊花展》

10月30日～11月5日までの1週間の間、『やまと文化の森』にて、『菊花展』が行われていた為、見物に行ってきました。

芸術の秋とはよく言ったもので、白・黄色・桃色など、色とりどりに咲いた盆栽や大輪の菊が目を引き、まさに『芸術』の一言でした。

施設内では、 Rond 美術館の出張展も行われており、普段はあまり触れることのない美術品に触れ、物珍しさからか、飽きられることなく見物されている様子でした♪
たまには芸術の秋もいいものです♪

