



第7回「味噌づくり教室」開催

主催：まちじゅう元気プロジェクト

1月21日(火)、毎年恒例「味噌づくり教室」が参加者16人で開催されました。(午前と午後に分かれて)

今回は応募者が多く、参加できなかった方にはご迷惑をおかけしました。

豆ひき専用機「まめミンサー」をもう一台購入したので、マッシャーを使っていた頃に比べたら「豆ひき」が楽になりました。

空気に触れないように容器に入れ、秋まで寝かせます。さ～て今年はどううまく出来たかな？



麴とお塩を混ぜています



熱いので気を付けて



外でゆであがった大豆を冷ましています



「まめミンサー」活躍中

お味噌は茹でた大豆と米麴と塩だけでできた発酵食品です。

良質なタンパク源や栄養源であるとともに、腸内の善玉菌を増やし活性化させる健康食品的な役割もあります。

こんにちは！ まちの保健室です



まちの保健室とは…

名張市役所の地域包括支援センターのランチ（支所）として、子どもから高齢者の方々の保健福祉に関する地域の身近な相談窓口として設置されています。

どんなことをしているの？

地域の皆様が安心して暮らし続けられるように、高齢者の方等の見守り訪問、健やかなまちづくりのお手伝いとして、まちづくり委員会や民生委員さんと連携しています。

地域行事や各地区の高齢者サロンに参加させて頂き、血圧測定や情報提供・健康体操を行っています。

緑が丘集会所では、「出張まちの保健室」を開き、相談、福祉サービス・介護保険等の申請代行、おむつ袋の配布、ちょっとした体操や脳トレを行い参加された方と楽しく過ごしています。

また、蔵持市民センターでは、子育て広場（くらっこ広場）に参加し、身長・体重測定、おむつ袋の配布を行っています。

健康のことや日常の困りごと、介護・子育てについて、その他何かありましたらいつでもお気軽にご相談下さい。訪問や電話相談も行っています。

蔵持地区まちの保健室（蔵持市民センター向かい）

☎ 63-6371



緑が丘の「出張まちの保健室」



「オレンジカフェ」にて



私たちがいろいろなご相談をお伺いします。

