

令和7年11月ゆうゆう和田館「活動予定表」

健康レシピ **だまこ鍋** ★**ビタミンCと食物繊維で肌荒れ解消**

"だまこ"とはつぶしたごはんを直径3cmくらいに丸めたもので、「だまこ鍋」は秋田県の郷土料理です。

【材料】（2人分） ・ごはん/茶碗2杯分・すりごま（白）/大さじ2・干し椎茸/2個・ごぼう1/2本
・白菜ロール（白菜1枚・ほうれん草2株・鶏ササミ1本）
・スープ（干し椎茸戻し汁3カップ・酒/大さじ2・醤油/大さじ2）

【作り方】 ①ごはんは熱い内にすりごまを入れてすりこぎでよくつぶし、手に塩水（分量外）をつけて、小さく丸めだまこをつくる。
②鶏ササミ肉は縦に細く切る。 ③白菜とほうれん草は熱湯でさっと茹で、ほうれん草は水に放し水気を絞る。
④白菜を広げ、上にほうれん草と鶏ササミ肉のをせ、手前からクルクルと巻く。3cm幅に切る。
⑤干しいたけはたっぷりの水で戻し、石づきと軸を取り、細切りにする。軸部分も細く切る。
⑥ごぼうは皮をこそげ、ささがきにし、水に放す。 ⑦鍋にAと④、⑤、⑥を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、中火にして①を加える。
⑧だまこに火が通ったら出来上がり。器に盛り、薬味（お好みでねぎやゴマ）を添えていただく。



	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							第三和田クラブ
午後							コスモス (体操・踊り)
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		●わがまち1番体操				うぐいすの会 (体操・歌)	切り絵
午後	太極拳	ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス		書道 ★フレイル教室	和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ピラティス		★のびーる ストレッチ
	9	10	11	12	13	14	15
午前		第二和田クラブ	ウクレレ ★ステイコワーキング	和田第三クラブ (会議)	えぶるんの会 (料理)	うぐいすの会 (体操・歌)	★協働事業
午後	太極拳	ハウオリ (フラダンス)	和田コーラス ★ステイコワーキング		書道	和田民謡クラブ	コスモス (体操・踊り)
夜間	休館			★わっか塾	★ヨガ		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	終日休館		★薬膳料理	和田第三クラブ	休館	★子ども食堂	★フェイクフラワー アレンジメント
午後		ヒマワリ会 (カラオケ)	和田コーラス		書道	和田民謡クラブ ★子ども食堂	コスモス (体操・踊り)
夜間				★わっか塾	★ヨガ	★子ども食堂	
	23	24	25	26	27	28	29
午前		●三療サービス	ウクレレ		★薬膳料理 第二和田クラブ（会議）		★はッピーランチ
午後	★歌小屋	ハウオリ(フラダンス) ●三療サービス	和田コーラス		書道	和田民謡クラブ	
夜間	休館	休館		★わっか塾	★ピラティス		
	30						
午前	★ステイコワーキング						
午後	★ステイコワーキング						
夜間	休館						

★休館：20日(木)13:00迄、16日(日)終日
●わがまち一番体操：3日(月)①9:15(1回のみ)
●三療サービス：24日(月)10:00～
※11月分受付は11月1日(土)9:00～

★協働事業 ●行政使用 詳細は裏面をご覧ください。
杉並区和田1-41-10/03-3384-3751
編集・発行：NPO法人 ゆるゆるma～ma

【来館者へのお願い】 ご来館の際はマスク着用をお願いします。また、飲み物・かかと付き上履きをご持参ください。