

サークル名	ふれあいOG会	代表者名	伊坂 鈴子
サークル種別	調理・会食	活動概要	調理/会食/おしゃべり

1. 会員 7名（湖北台在住）

2. 活動状況

日時：毎月1回（第2火曜日）10：00～14：00

会場：ふれあい調理室

会費：500円

内容：献立・買い物・調理・会食・片付けまでを一緒に行います。

3. 活動成果

健康維持、認知症予防、情報交換



調理風景



集合写真



献立の一例

4. 活動を通しての感想

- ・月1回ですが、おたがいの健康を確認しています。
- ・献立を考え、買い物に出かけます。
- ・会食の時はもちろんのこと、調理の時や器を選ぶ時も会話が弾み、和気藹々で行っています。
- ・情報交換の場になっています。
- ・調理が終わるといつも献立よりも多い品数になっています。