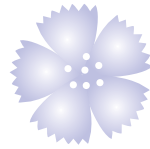




▲甲楽城教室



学んでみませんか カラオケ教室

講師 丸山 和男 さん
 教室 河野公民館甲楽城分館 第2・4水曜日
 河野公民館糠分館 第1・3水曜日
 (時間はともに 19:30 ~ 21:30)



各公民館で、月2回練習を行っています。何よりも、上手・下手ということなく歌を楽しむことを一番に、そして、音楽の基礎となるリズムや音程、歌詞を解釈してもらい、感情表現などができたらより上手く歌えると指導しています。

「若さの秘訣は歌うこと」「化粧のノリが良くなる」「覚えるために頭を使うのがいい」など皆さん歌うことが大好きで、選曲は演歌が多いですね。1カ月に1曲のペースで新曲を覚え、1回目の練習日は、みんなが譜面に歌のポイントなどを書き込みながら一緒に練習し、次の練習日までにはテープで各自が自主練習。皆さん、確実に3番まできちつと覚えて次の教室に来られるので、その熱心さにもいつも感心しています。

気持ちよく歌えること、声を出すことは、心身ともにとても健康的で良いことだとみんなまで和気あいあいと練習し、半期に一度の反省会で歌い合いするのがとても楽しみです。

(講師：丸山 和男さん)



▲糠教室

公民館から こんにちは④


食改

みつばちゃん 知恵袋

♪夏が来れば思い出す…
アウトドアでごはん♪



夏といえばアウトドア、小学生の頃キャンプで飯ごうを使い、ご飯を炊いたことを思い出します。


 飯ごうの中でお米を洗います。中釜1杯(2合)の米に外釜1杯の水でちょうどよい水加減に。
 1合=180cc

特別なごちそうでなくてもカレーとサラダを作り大勢でわいわい食べる食事は格別！おいしさひときわ！そこで皆さんも今年の夏は、アウトドアでごはん♪にトライしてみませんか？

今日は、簡単に作れ、暑い夏にも食欲をそそるさわやかサラダをご紹介します。

さわやか夏サラダ
 ■材料
 真イカ1ぱい、生姜1かけ、夏野菜きゅうり、トマト、かぼちゃ、なす、レタスなど

■作り方
 いかは皮をむいて細切りに。きゅうり 2本…千切り。トマト 1個…湯むきし、さいの目切り。

かぼちゃ 1/8個…5mm程度の薄切りにし、さっと湯引き。
 なす 1個…薄くいちよう切りで軽く塩もみし、水洗い。

レタス又は水菜…適量
 ・適当な大きさにちぎり、水に浸してパリッとさせる。
 生姜 1かけ…細く千切り。

ドレッシングその①
 マヨネーズ適量
 しょうゆ 少々
 ドレッシングその②
 梅干し、ねぎ適量みじん切り
 レモン汁 1/2個
 ホワイトソース 大さじ1
 オリーブ油大さじ4

いかに夏野菜を盛り合わせ好みのドレッシングをかける。

夏野菜は何でもOK、ドレッシングはいろいろ工夫。また、よく冷やし食べる直前にかけると一層おいしくなります。
 ※アウトドアでは、火事ややけどには十分気をつけましょう。また、後片付けもきちんとしましょうね。

泡立て器でよく混ぜ合わせる