

八幡パレット3

vol.6

お魚教室を開催しました！

先日、事業所に本物の漁師さんをお招きし、「お魚教室」を開催しました。当日はお魚に関する豆知識やクイズを交えながら、普段なかなか知ることのできない海の世界について楽しく学ぶことができました。実際に漁で使用している道具も持参して頂き、間近で見る貴重な体験となりました。

お魚クイズでは、正解すると「漁師カード」がもらえる企画もあり、大盛り上がり！青森の漁師さんが写ったレアなカードに、皆さんとても嬉しそうな様子でした。終始にぎやかな雰囲気の中、笑顔あふれる楽しい教室となりました。



◆ 体操教室で心も体もぽかぽかに

2月20日に体操教室を実施しました！

今回で2回目の開催となりました。

椅子に座ったままできる体操を中心に行いました。体をひねったりゆっくりと伸ばしたりと無理のない動きが中心でしたが続けていくうちに体がぽかぽかと温まりました。参加された皆さんからも「気持ちよかった」といった声が聞かれました。

みんなで一緒に体を動かすことで自然と笑顔も増え和やかな時間となりました。



◆食は気なり。

今月作ってみたお菓子は、フロランタン。
フランス菓子として有名ですが実はイタリアが発祥なんです。
この前一度作って見ましたが、見事に失敗しました。
カラメル部分が緩かったのと、焼き時間が短かったのが原因ですね・・・
フロランタンってお店で買うと少しの量だけでもなかなかお高い！
自分で作ってしまうと結構な量を作れてしまうのでコスパは◎
意外と簡単に作れるので興味のある方は挑戦してみてもいいかな？
黄金レシピ見つけたのでコッソリとお教えしますよ♡
材料は、薄力粉・たまご・バター・砂糖・牛乳・アーモンドスライス
普通の焼き菓子と違ってベーキングパウダーを使わないらしいです。
とても値上がりしてる材料達だけど、作るの楽しいからやめられない。
この大きさが24cm位、自分一人では食べきれない量だったので友人たちにお配りしました。
カットする際に裏返しにするのですが、割れたらどうしようとヒヤヒヤしながら裏返し作業してました(汗)
意外と繊細。作ってみて思ったのが、これは高い訳だな・・・と納得。
端っこの焦げたカラメル部分がカリカリしていてめっちゃ美味しかったです。
この部分は手作りじゃないと味わえない幻の部位です。
最初にサブレ部分を作るのに一度焼いてから、カラメルを乗せて二度焼き焦げない？って思うかもしれないけど意外と平気だったのには驚きました。
次は何を作ろうかと計画中♪リクエストお待ちしております☆☆☆



筆者：M*

◆ イベント情報

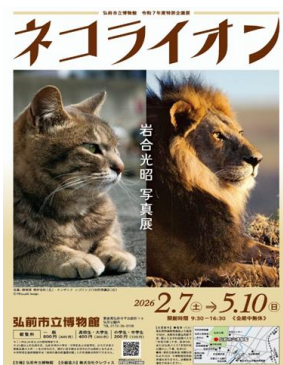
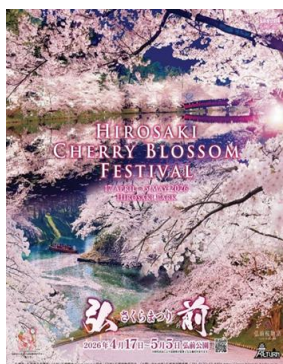
弘前さくらまつり

2026年4月17日(金)～5月5日(火祝)まで今年も、弘前公園にて「弘前さくらまつり」が開催されます。毎年この時期になると、ワクワクが止まらなくなりますね。

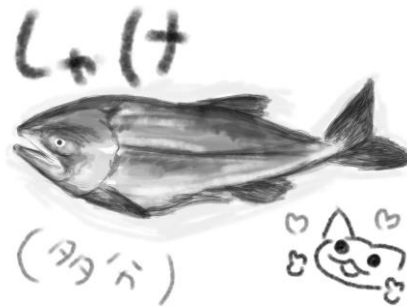
ネコライオン写真展

2月7日～5月10日まで開催中 弘前市立博物館企画展

動物写真家の岩合光昭さんがネコとライオンの躍動感溢れる写真が約170点展示されています(=^・^=)猫好きな方、ライオン好きな方には超絶おすすめです！！



◆ アートの時間



ありがとうございました！

◆ 使える小話 春と花粉症の ちょっとした話

「春って気持ちいい季節のはずなのに、花粉症の人だけちょっと別世界ですよ。でも対策って意外とシンプルで、“花粉を入れない・溜めない・早めに薬”の3つだけなんです。外ではマスク、帰ったら顔を洗って、部屋に持ち込まない。それでもダメならアレグラとかクマリチンに頼る。ここまでやると、だいぶ楽になるんですよ。あとは花粉との根気勝負ですね。無理せず乗り切りましょう。

