

# 女性の会「ひまわり」だより



## ■ 女性の会「ひまわり」事業報告

女性の会 井上美代、齋藤光子

### 料理教室 < シニア世代のかんたんレシピ >

平成27年9月8日(火) 10:00~13:00、かしのき苑2F料理教室において女性の会「ひまわり」の料理教室を開催しました。参加者は精華町在住者の60歳以上の19名。あすなる会さんを講師に迎え、チキンマスタードソテーなど色とりどりの料理を指導していただきました。デザートの水ようかんはおいしくて簡単でした。後日皆さま自宅で試されたようです。



### 健康講座 < いきいきメイク術講座 >

平成27年10月5日(月) 13:30~15:00、センター多目的室にて開催、参加者は16名でした。メナード化粧品のエステシャンである中村さんを迎え、「10歳若返るメイク術」を指導いただきました。参加者はマッサージ方法と個人に合わせた気になるところのお手入れ法を熱心に聞いていました。皆さまいちだと輝かれました。



## あなたもシルバーを利用してみませんか

右記のようなことで人手が必要になったときは、まずは事務局へご相談ください。

シルバー人材センターへ仕事を依頼した場合の利用料金は、仕事内容による基本料金を決めています。仕事の詳細をお聞きした上でお見積もりします。

- ・パソコン操作の相談等
- ・家の簡単な大作業
- ・庭木の手入れ(剪定・肥料やり)
- ・ふすまや障子、網戸の張替え
- ・田畑や空き地の草刈り
- ・庭の草引き
- ・庭木の水やり
- ・子どもの送迎(徒歩もしくはタクシー利用)
- ・毛筆等での宛名書きや賞状書き
- ・一般事務の手伝い
- ・建物管理
- ・駐車場管理
- ・屋内外の清掃
- ・家事の手助け
- ・チラシの配布