

# ▲ ▲ 女性委員会 ページ ▲ ▲

## 報告

### 🌀山筋サポーター活動報告

9月20日(木) クレオ大阪東 19:30～ 参加者:男性5名・女性6名

クラブH・C・テルル、勉強会のテーマがトレーニングの回で山筋実施の要請受けました

2名参加し椅子の立ち上がり・正しい姿勢・腹筋・背筋・他にはタバタトレーニング・スロージョギングなどの説明。興味を持って率先して動いてくれました。

9月22日(土)広島県二葉公民館 14:00～ 参加者:男性13名・女性27名

広島県連より要請を受け「いつまでも山に登る体力を作る」をテーマに石田先生と近畿ブロックより

2名参加。講義プロジェクターを使った説明・実技ストレッチ・体力年齢測定・山筋体操。サポーターも先生の説明や最後の質疑応答を聞いて勉強になる。参加者も積極的に取り組んでいた。

### 🌀長距離縦走委員会よりダイレ担当スタッフ要請依頼

10月21日(日)ダイレ葛城山豚汁の采配の依頼を受け募集チラシ作成し募集したところ何人か協力の返事有りました。女性委員会から2名参加



## 予定

◎秋のこども冒険学校協力 10月28日(日)・・芦屋川～風吹岩：スタッフ3名

◎来年度の女性のための登山教室のチラシの編集

◎乾燥野菜の山料理レシピ集⇒労山ニュースへの記載原稿12ヶ月分を基にレシピ化する

## 🍴 塩きのこのミニオムレツ (NO・4) 🍴

材料 (4人分)

塩きのこ 200g (1人分50g)、カラーピーマン(赤、黄、橙)またはパプリカ 2個

たまご 4個、サラダ油 適量、塩、こしょう

<下準備>塩きのこの作り方は前々月号に掲載しています。

カラーピーマンまたはパプリカは4等分にしてから数時間～1日干す。

しんなりするまで。保存冷蔵庫で3～4日。冷凍可

<作り方>

- ① 小さめのフライパンに油を熱して、乾燥カラーピーマンは細かく切ってサッと炒めて取り出しておく。
- ② 再びフライパンに油を加え、溶きほぐした卵を入れてから塩きのこ①を入れてミニオムレツ形に整える。

