

男の初心者料理教室だより



今後の予定

8月 休会
9月 10日(木) 深沢区民センター
10月 1日(木) 同上



7月のお料理は、左上より時計回りで

- ガパオライス
- シャキシャキじゃがいもサラダ
- 豆腐とワカメの味噌汁
- 茄子の煮びたし

■「あさつゆ広場」

2、3ヶ月に一度新鮮野菜を求めて「あさつゆ広場」に出掛けます。JAなので安くはありませんが、朝採れ野菜なので新鮮です。

午前9時～10時が狙い目、10時を過ぎるとおおかた無くなります。

今の時期は大玉真っ赤な完熟トマトがおすすめ、甘くて美味しい。

JA湘南管内の出荷者約300人が採れたての新鮮な野菜を提供します。地元の畑で採れた四季折々の旬の野菜をお楽しみ下さい。



↑

■「筋トレ」

週に2回筋トレしています。筋トレマシン11種類を実施、都合約1時間30分かかります。

下肢マシン4種類15回×3セット
側腹筋マシン2種類15回×3セット
腹筋マシン1種類15回×3セット
上肢マシン4種類15回×3セット

この施設にはスタジオがあり、健康体操やエアロビクス等様々なプログラムがあります。

希望者には初心者～上級者まで一人一人に個別指導してくれます。



↑

■「コロナウイルスの現状」

一頃流行った新型コロナウイルスの現在の流行状況を調べました。10日に発表された情報です。

2026年 第27週 第26週 第25週
6/29～7/5 6/22～28 6/15～21

東京都	0.22	0.16	0.14
① 鹿児島県	13.09	9.19	4.91
② 宮崎県	9.07	8.89	6.36
③ 愛媛県	8.08	6.37	5.37
④ 大分県	7.26	4.19	1.88
⑤ 長崎県	6.45	5.63	4.27

感染拡大警報の発令基準：16.00
以上東京都以外は全国5位まで掲載。

出典：【厚労省 Press Release】
(令和8年7月10日)

死亡者数：インフルエンザとの比較
(2023/5～2024/4)では約15倍。

新型コロナ	32,576人
インフルエンザ	2,244人