

## 第40回 茶話会報告

(写真はクリックで拡大) (写真：大野義輝)

参加者：大野、鈴木、小林、大久保、天野、秋山、寺田、水鳥、山口、上田、水野、金 (敬称略・順不同：新入会員緑表示)

コロナ禍の中、活動が縮小されていた中でもPCネット越谷の茶話会は順調に回を重ね、今回で40回目となりました。会員も年齢を重ね、回を追うごとに参加者数が減少してきています。その中、今回は新しい会員3名を含む12名の参加があり、楽しい交流の場となりました。



### プログラム1：水野さんの健康ジュースの実演と試飲

水野さんからの一言：20年ほど前、健康のためにと牛乳にゴマときな粉



を入れてドリンクを作り飲み始めました。その後、コレステロール値が高いことが分かり、野菜ジュースも作って飲むようになり、最終的には、全て混ぜ合わせたドリンクとして飲むようになりました。

誰かに教えられたわけでもなく、自己流。

夫婦で飲んでいるが大病もせず元気に過ごせているのはこの健康ジュースのおかげと思っています。

### \*\*\*\*健康ジュース試飲の感想：

1. 自分ではやることのない作業なので興味を持って見ていた。ジュースの試飲も良かった。
2. 流動食のようで飲みなれていないので戸惑った。飲み物には、個人の嗜好がある。試飲の後、水が飲みたくなった。

3. ジュースは市販のものを買っていたが、栄養面からも今回の健康ジュースは良いと思う。家内にも作ってもらいたい。

4. 栄養満点のジュース良かった。ジュースの作り方がわかり、試飲も良かった。

**プログラム2** : 今回は、水野さん実演の健康ジュースに関連して

のクイズを10問出題し、正答率の高い上位3名には熱中症予防に効果的な飲み物『OS1』をプレゼント。

結果：1位：95点 上田 2位：80点 鈴木、寺田、大久保

2位のじゃんけんの結果、賞品は寺田さん、大久保さんへ



### \*\*\*クイズとゲームの感想・案

1. ゲームは楽しいが、ルールを理解するのが難しい。機敏性が必要で、脳トレには良い。
2. 脳トレができて良かった。
3. 面白かった。
4. 茶話会の最初に新人の紹介をした方が良かった。
5. 今後の茶話会は『メインテーマを決めておいて、皆で話し合う』のもいいと思う。テーマは身近なものから選ぶのが良い。

(記事作成 金 真紀子 編集 水鳥武彦)