

14期

～いつも元気～

アクティブシニアをめざす

校外学習

○日時 2026年6月18日（木曜日）

○場所 日清カップヌードルミュージアム（池田市）

① 概要

日清チキンラーメン作り体験
チキンラーメンを小麦から作り、チキンラーメンを1つ完成させた。



受講生 全体写真



日清カップヌードルミュージアム

② 作業行程

カップヌードルミュージアムの2階で日清チキンラーメンを作成した。小麦から水を加えながら練る。何回も延し機で小麦を平らに延し最後に麺の大きさに切断する。麺の大きさになった小麦を100g程に分けた。次に分けた麺を最後に油で揚げ、チキンラーメンの完成。



油で揚げる工程



作業風景

③ 食事風景

チキンラーメンの自分で作った物と市販品を2個もらい、日清カップヌードルミュージアムから食事処へ移動し、楽しく食事を全員でした。
その後帰る人と古い街並みが残る池田商店街の散策などに分かれた。



食事風景 1



食事風景 2

○日時 2026年7月9日(木曜日)

○場所 豊中市立地域共生センター

① 午前の講義（認知症の共生と予防再考）京都橘大学菅沼先生

認知症は予防できる。また、認知症は規制するのではなく環境を整え、「活動する」場を与えることが大切。

②デコバージュ作り（田中さん他）

カバンを紐や絵を貼り付けるだけなのに作るのがなかなか難しかった。



デコバージュ作り後の写真

感想

カップヌードルミュージアムで小麦からラーメンが作れるとは知らなかった。
小麦と水を混ぜて練ると小麦の延すのに機械があっても苦勞した。
デコバージュ作りはカバンに図を貼り付けて紐で飾るだけなのに余り時間がなかった。

(文責 広報)