



つつみこみ亭 第35号

【山ノ内町住民活動センター運営委員会 ホームページ】 <http://yamanouthi-zyukatu.org/>

～県内各地に災害ボランティアセンターが開設されています～

このたびの台風19号の被害を受け、長野市を中心に連日大変多くのボランティアの方が復旧に向けて活動を行っています。主に家屋内の泥の搬出や清掃ですが、それ以外にも炊き出しやマッサージ、話し相手など、様々な形で活動頂いています。被災地はこれから継続的な支援を必要としています。ボランティア活動に向かわれる方は、決して無理のないように、そしてケガのないように活動を行うようにしてください。

時間に余裕のある方は、社会福祉協議会にてボランティア保険の加入を済ませてから現地の災害ボランティアセンターに向かうようにしてください。つつみ住民活動センターや公的機関には義援金窓口も設置されております。寄付を検討されている方はご相談下さい。



～ボランティア交流会が開催されました～

10月30日に、ボランティア交流会が開催され、20名以上の参加がありました。予定していたプログラムが急きょ変更になるハプニングもありましたが、全員で脳トレ体操やおしり歩きリレーをして盛り上がりしました。お昼に焼き立てのピザと巻きずしを食べて、最後によませ自然学校の畔上校長のお話を聞いて解散となりました。



知恵の『わ!』クッキング

電子レンジでサツマイモの茶巾

焼き芋のおいしい季節。たまにはひと手間かけたサツマイモはいかがでしょうか。ベニアズマがおすすめ！

材料（2人分）

- サツマイモ 150g
- 上白糖 14g
- 牛乳 20cc
- ドライフルーツ 好みのものを適宜



作り方

1. サツマイモは、皮をむいて1cmの厚さに切って水にさらす。
2. 器に1を入れて、ラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
3. 2を熱いうちに裏ごしするか、ポテトマッシャーでつぶし、牛乳、上白糖を加えて練る。
4. 3を4等分にして、ラップに包み茶巾絞りにし、静かにはがす。
5. お好みでドライフルーツを飾る。

禅の友より 引用

～ボランティア紹介⑤ 鈴の会～

毎月15日に、地域福祉センターのデイサービスにて定期的に傾聴ボランティア活動を行っている団体です。利用者とも顔なじみになり、和気あいあいと楽しく交流しています。傾聴のほかにも手遊びや折り紙などを取り入れ、利用者にも大変喜ばれています。



～ミニひょうたんの絵付け体験をしてみませんか～

今年の花いっぱいプロジェクトにて、つつみ住活センターのテラスにミニひょうたんを植えたところ、たくさんのひょうたんができました。そのひょうたんを使い、絵付けやランプ作りを楽しみましょう。

- ・ 日 時：令和2年1月17日(金) 午前9時30分～正午まで
- ・ 会 場：つつみ住民活動センター ミーティング室
- ・ 参加費：100円
- ・ 持ち物：絵具・絵筆など(持参しなくても参加可能です)
- ・ 申込み：1月10日までに、つつみ住活センターまで



～大掃除お礼～ 12月9日に地域福祉センター、つつみ住民活動センター、いで湯の里の3施設のボランティア年末清掃にご協力いただきました皆様、ご協力ありがとうございました。おかげ様できれいな建物で年を越すことができます。今後もピカピカのつつみ住民活動センターを是非ご利用下さい。

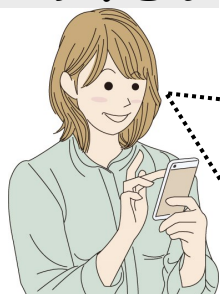
【できる事とできないこと】

台風19号で被災したが報道されていない地域へ、主人が仕事で依頼を受けて数日通った。我が家は直接の被害はなかったので、日常生活の買い物にて実感する程度。そんな中主人が、仕事着や長靴を泥だらけにして汚水臭を放ち帰宅し、“惨事ストレス”で気持ちが荒れて心因性の下痢にもなり、「とにかく現地はひでえんだ。力にはなりたくないけど、俺つらくて。仕事とはいえ正直行きたくない。」と切なそうにつぶやく。日常生活が困難になると共に、人の有り様を変えるのが“災害”なのだと思った。

直接お手伝いに行けない私ができるのは、明日もまた現地へと向かう主人の心を支えたり、靴や衣類を整える事。身近な人を思いやるのもまた、被災地へつながる行動なのだと思う。日々の生活の中で、子ども達と共に災害を忘れないように過ごしていきたい。

P.N アラフォー主婦

つぶやき♪



発行：〒381-0401 平穏3252-5 つつみ住民活動センター運営委員会(つつみ住民活動センター内)

電話：33-2810 FAX：33-2830 Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp

