

つつみこみ亭 第39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/>

～つつみ住民活動センター(住活)この一年～

つつみ住民活動センターでは、コロナ禍で多くの活動を中止していましたが、マスクや封筒、ゴミ袋作り、ドライブインシアター、花壇の整備などを行いました。ゴミ箱作りは家でも出来る活動であったので、ボランティアに参加したこと無い人にも興味を持っていただけました。コロナ禍ですが、皆様のご理解とご協力頂き、活動をすることができました。ありがとうございます。新年度もコロナ禍でもできることを探して活動をしていきましょう。宜しくお願い致します。

～コロナ禍でも工夫をして活動しています～

わくわく商店街・施設でのお茶出し、朗読、傾聴などの様々な活動が自粛していましたが、コロナ禍でも工夫をして活動をする団体があります。うぐいすの会・点字PC・絵手紙・生け花・ほのぼのランチなど。なにもできないではなく、感染症対策や工夫をして楽しめる形を相談しながら、できる活動を探していきましょう。



～つつみ住民活動センター利用ついて～

- **趣旨** ボランティア・住民活動を応援し、活動の輪を広げるお手伝いをするための拠点です。
- **設備** ミーティング室、防音室、湯沸室 (Wi-Fi完備)
- **使用方法** 利用には事前に登録が必要です。所定の用紙と名簿を添えて、登録して下さい。
- **コロナ禍での使用方法** マスクなどコロナ対策、使用したイスや机の消毒をお願いします。(消毒は事務所にあります)
- ※使用するときは、事前にセンターに連絡をして、予約簿に記入して、使用後は利用簿に記入して下さい。
- ※土日利用の方はセンターにかならずご連絡下さい。

知恵の『わ!』クッキング

細切りこうやちらし

材料（3～4人分）

こうや豆腐（細切り）	20グラム
酢飯	2合
味付けかんぴょう	50グラム
味付けしいたけ	50グラム
しょうが甘酢漬（がり）	40グラム
ボイルエビ（かにかまぼこなど）	10～12尾
錦糸卵	50グラム
かいわれ大根（絹さや・キュウリなど）	1/3パック

A（合わせだし）

だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1

作り方



- 鍋にAを入れ火にかけ、こうや豆腐を入れて、中火で5分程煮る。煮汁がほとんどなくなったところで、火を止めて冷ます。
- ボイルエビを縦半分に切る。（かにかまぼこ・ハムなどでもOK）
- 味付けかんぴょうとしょうが甘酢漬を粗いみじん切りにして、酢飯に混ぜ込む。
- 器に3を盛り、錦糸卵・味付けしいたけ・ボイルエビ・こうや豆腐・かいわれ大根の順にきれいに盛りつける。

教えて！ コロナ禍での過ごし方

皆さんのコロナ禍での過ごし方、ストレス発散方法を募集します！

お寄せいただいた過ごし方は、次回のつつみこみ亭（6月発行予定）に掲載させていただきます。

※掲載するため、お名前（匿名、ニックネーム可）をお書きください。 〆切：4月1日まで

（例）あつ森でオンラインパーティーをしました！

ニックネーム：つつみ ぴよんきち

<寄稿先・お問合せ>

つつみ住民活動センター

電話：33-2810 FAX：33-2830

メール：tiiki@honobono-shakyo.or.jp



つぶやき♪

【スマホで物忘れ?!】

スマホ脳過労という言葉があります。ズバリ、使い過ぎが原因です。もの忘れ
外来の患者が急増し、しかも若年化しているようで、それは、スマホ認知症なの
だとか。また、スマホ老眼も同じく問題視されているそうです。私も心当たりが
あるので、使用時間を意識して1時間以内を目標に日々過ごしています。

ブルーライトはシミの原因にもなるそうですよ（泣） P.N. アラフォー主婦

情報誌は、年4回発行しています。

掲載を希望する方は気軽に原稿をお寄せください。

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

