

# つつみこみ亭 第44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整備

みなさんの大切な場所を一緒にきれいにしませんか？

デイサービスも併設され、様々な団体やイベントなどを行っている地域の方が集まる大切な場所です。

そこで庭の花畑を随時管理して下さる方を募集しています。

お花が好き、忙しいけれど気にかけることはできるという方も声をかけて下さい。

お茶と花の苗プレゼント！



### ＜ 花植えと草とり ＞

日時：6月24日（金）9時～11時

場所：つつみ住民活動センター（中庭集合）

雨天予備日：7月1日（金）

持ち物：草とりできる服装・カマ・移植ごて

申込み：6月21日（火）までに

つつみ住民活動センターへ



### おりがみ

ほのぼのランチに添えるおりがみを折ってくださる方を募集します。

現在3名で月100枚を折っていますがまだまだ、人手不足です！

問合せ：つつみ住民活動センターまで



## 山ノ内町住民活動センター運営委員会総会の中止について

例年、ボランティア団体等が集まり、交流や活動発表を行ってきましたが、昨年同様に感染症対策として、各団体等に総会資料を送付し、書面決議させて頂きました。

ご理解ご了承下さい。

# 知恵の『わ!』クッキング

## カボチャのバター蒸し (「NHKきょうの料理」より引用)



材料	作り方
カボチャ 1/4個 (300g)	1. カボチャはスプーンでワタを取り、皮を下にして耐熱皿にのせる。 2. くぼみにバターをのせふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) 8~10分間かける。 3. しょうゆを加え、スプーンで割りながらバターとしょうゆをからめる。 ☆スプーンでザクザクと割ると、断面に味が染みやすくなる。
バター 10g	
しょうゆ 大さじ 1/2	

# チラシのデザイン

ボランティア案内のチラシを作ってみませんか? (手書きでもOK!)

初心者でも大歓迎です。チラシ作り、デザインの練習にどうぞ! ※無償ボランティア

内容: 後日お伝え致します。 ※印刷は、社協が行います。

配付先: ボランティア団体や個人、公民館、学校、地域の方など

問合せ: つつみ住民活動センターまで



# お茶出しボランティア

社協施設のご利用者様へ、お茶を出しながら一緒に交流して下さる方を募集しています。

※お茶等はこちらで準備致します。

場所: 地域福祉センター、つつみ 和 ※デイサービス 曜日: 月~金 (毎日でも可)

時間: 地域福祉センター 9時~10時 つつみ 10時~12時 和 10時30分~11時30分

(どの施設も、1時間でも可)

問合せ: つつみ住民活動センターまで



## つぶやき♪



### 【身体を動かそう♡】

動かないからお腹が空かず、胃腸の働きが悪くなる。それがきっかけで便秘にもなりやすい。便が出ないと腸閉塞になる確率も上がる。

つまり、内臓機能が全部落ちていく。身体を動かすと脳は幸せホルモンを出してくれる。

だから身体を動かすことが大事。今夜もよく眠れそう♪

PN、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。  
各種ボランティアも随時メンバーを募集しています!!

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

