

つつみこみ亭 第46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/>



～北信ブロックボランティアの集い～



10月30日、北信ブロックボランティアの集いが中野市北部公民館で開催され、管内から50名以上の参加がありました。コロナ禍のボランティア活動をテーマに、子どもたちが抱える不安の軽減などを目的として、遊び場の提供や食糧品の無料配布などについてをお聞きしました。また、ボランティアをはじめたきっかけやコロナ禍で困ったことや工夫したこと、今後の活動への思いなどをグループで話し合い楽しく交流をしました。



ぐータッチで交流



～デイサービスにて活動～



コロナ禍で受け入れを中止していましたが、つつみ、地域福祉センターにて、どんぐり絆の会、山ノ内民話の会、朗読LaLaLa、個人ボランティア（ハーモニカ）、キッズコカリナなどの方々が感染症対策を講じ、朗読・人形劇・演奏等の活動をして下さり、利用者さんと一緒に楽しむことができました。久しぶりの再会を喜んでおられる場面もあり、団体からは、「交流できる場ができて良かった」とお聞きすることができました。コロナ禍ですが、活動を再開することができて良かったです。

ハーモニカ



どんぐり絆の会



山ノ内民話の会



朗読LaLaLa



腹話術のケンちゃん



知恵の『わ!』クッキング

春菊と豆腐ポン酢サラダ

材料

	春菊	2/1束
	木綿豆腐	一丁
	塩	少々
☆	ポン酢	大きじ3
	ごま油	大きじ1



作り方

1. 豆腐は水切りをして、手で粗くほぐしてザルに入れておく。
2. 春菊は葉を摘んで冷水につけ、水気を切る。(熱湯をかけてもOK)
茎はさっと塩ゆでして冷水中に浸してから細かく小口切りにする。
3. お皿に1と2を混ぜて盛り付け☆を混ぜ合わせ回しかけをする。

今後のボランティア活動の予定

☆ひょうたんランブ作り☆

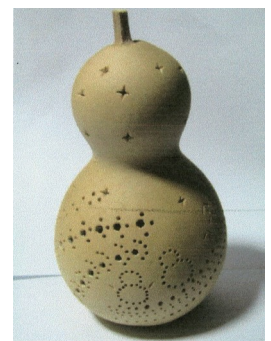
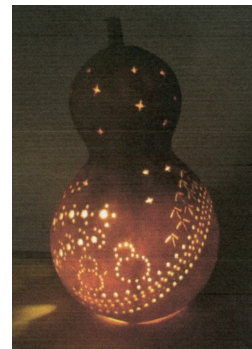
クリスマスに！お正月に！灯りをともして過ごしてみませんか？
紙やすりで本体を磨き、鉛筆で薄く下書きし、画鋸、目打ち、錐、ドリルなどで穴をあけます。灯はLEDライトなので安心です！

日付：12月19日(月) 時間：10時～11時30分

場所：つつみ住民活動センター 参加費：1200円

講師：畔上 美津子(よませ自然学校)

申込み：12月15日(木)までに、つつみ住民活動センターへ



☆フードドライブ☆

日付：12月20日(火) 時間：9時～11時

場所：つつみ住民活動センター

※長期保存が可能な食品(未開封の物)を募集。賞味期限は1ヶ月以上

ある物をご提供ください。 ☆お渡しは随時おこなっています。お気軽にどうぞ。



つぶやき♪

【なんて声をかける？】

「元気？」「大丈夫？」よりもやさしく、現状を聞ける言葉はないかなぁ？

「調子はどう？」ならどうだろう？

耳より話——食後に10分間歩くと、血糖値が上がりやすく、糖尿病の予防になるそう！

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。



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

