

つつみこみ亭 第47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/>

住民活動センター(住活)この一年

今年度は、昨年よりも地域の方と関わる活動を多くすることが出来ました。デイサービスで演奏や朗読、お茶出しや傾聴、わくわく商店街、ふれあい広場にての活動など。また、封筒作りや新聞でのごみ袋作り、古切手整理、花壇整備、ひょうたんランプ作り、大掃除なども皆様のご協力をいただき活動することができました。ありがとうございました。

今年は、地域の企業や学校、団体や個人などで「何かできないか」「地域に貢献したい」などお話をいただくことも多く、活動の広がりを実感しました。現在23団体と110名のボランティアの方々が活躍しています。活動を知りたい方、参加してみたい方お気軽にお問合わせ下さい。来年度は、コロナの緩和を願って楽しく多くの活動をしていきたいと思っております。



新聞のごみ袋



わくわく商店街



デイサービスにて交流



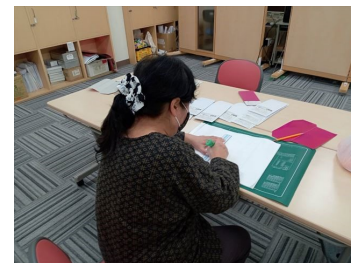
年末掃除



ひょうたんランプ作り



封筒作り



花壇の整備



北信ブロックボランティアの集い



ふれあい広場

知恵の『わ!』クッキング

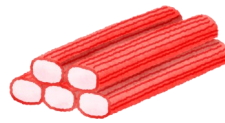
小松菜 かにたまの甘酢あん

材料

- 小松菜 1ワ (200g)
- かにかまぼこ 100g
- 卵 3コ
- 合わせ調味料
水 カップ1/3
しょうゆ・砂糖・酢 各大さじ1
顆粒チキンスープの素 (中華風) 大さじ1
片栗粉 大さじ1
- 塩・サラダ油・ごま油

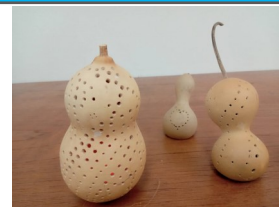
作り方

1. 小松菜は5cmの長さに切り、軸と葉に分ける。かにかまぼこは粗くほぐす。卵は溶きほぐし、塩1つまみ、かにかまぼこを加えて合わせる。
2. フライパンにサラダ油大さじ1/2を強めの中火で熱し、小松菜の軸を入れてしんなりするまで炒める。葉を加えてサッと炒め合わせ、フライパンの端に寄せる。
3. あいたところにサラダ油大さじ1を加え、1の卵液を加える。10秒間ほど触らずにおき、大きく混ぜる。半熟状になったら小松菜をざっと炒めて混ぜ合わせ、器に盛る。
4. フライパンをきれいにし、合わせ調味料を混ぜ、中火にかける。混ぜながら煮立たせ、とろみがついたらごま油少々を回しかける。3にかける。
5. 器に盛ってある小松菜 かにたまに4の甘酢をかける。



ひょうたんランプ作りをしました

よませ自然学校の畔上美津子さんにご指導をいただきながら、好きな形のひょうたんを選んで、絵を書き、その絵に沿ってきりやドリルで穴を開けました。光を灯すとみんな「素敵」と大喜び。参加者から、ニスで塗ったり、コーヒースタンプで染めたりと更に思い思いの楽しみ方をしていますと、後日感想が届きました。



つつみ住民活動センター運営委員会並びに総会開催について

次年度に向けて、3年ぶりとなる総会の開催を予定しています。参加者同士の繋がりが生まれ、情報交換もできる貴重な機会です。久しぶりに皆さんの近況をお聞かせ下さい。初めての方も大歓迎です。

- ・日 時：令和5年5月8日(月) 午後1時30分～
- ・会 場：つつみ住民活動センター ミーティング室
- ・参加費：無料 ・問合せ：つつみ住民活動センターまで



つぶやき♪

『嫌われる勇気』(著者：岸見一郎、古賀史健)

主人に紹介されてこの本を読みました。「すべての悩みは対人関係の悩みである」

「人はいま、この瞬間から幸せになることができる」(本書より)

実家の親との関係、嫁ぎ先の義両親との関係、友人関係。今までずっと過去の出来事にとらわれてきました。これは、自分が他人の評価を気にして生きてきた事だと気付かされ、「いま、ここ」で、自分の考えかた・見かたを変えていけば良いことを知り世界が明るく見えました♡

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

