



つつみこみ亭 第48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/>

山ノ内町住民活動センター運営委員会定期総会

山ノ内町住民活動センター運営委員会の定期総会がコロナにより中止しておりましたが、5月8日に約3年ぶりの開催となり、23名のご参加がありました。高相委員長から「コロナにより、人や地域との絆が再確認された」などコロナ禍ならではのお話がありました。

後半は、山ノ内町民話の会より、「沢治郎せぎもの語り」と「百姓一揆」の紙芝居の活動発表があり、地域の民話から昔の方の苦勞によって今の暮らしができていくことを知ることができました。メンバーより、活動を通して山ノ内の民話を残したいなどの思いを聞くこともできました。



つつみ住民活動センター整備

気軽に集まれる地域の「居場所」を一緒に綺麗にしませんか？

つつみ住民活動センターは、デイサービスセンターやカフェも併設されており、様々な団体や地域の方が集まる交流拠点となっております。

昨年は13名のご協力があり整備していただきました。

日時 令和5年6月30日（金）

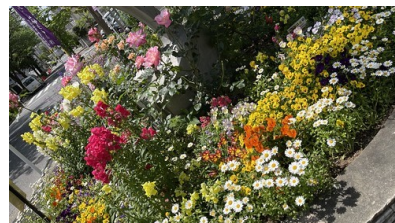
午前9時～11時

場所 つつみ住民活動センター
（中庭集合）

持ち物 草とりのできる服装
カマ・移殖ごてなど

雨天延期 予備日 令和5年7月7日（金）

お申込み つつみ住民活動センター
芦原まで（当日参加大歓迎）



知恵の『わ!』クッキング

鶏トマトチーズ丼（「NHKきょうの料理」より、引用）



材料（1人分）

- 鶏もも肉 1/2枚（150g）
- トマト（小）1コ（100g）
- タマネギ 1/4コ（50g）
- ピザ用チーズ 30g
- ご飯（温かい物）丼1杯分
- 塩・サラダ油・黒コショウ（粗びき）

作り方

1. トマトはへたを取り、8等分のくし形に切る。タマネギは縦1cm幅に切ってほぐす。鶏肉は2cm角に切り、塩小さじ1/3をもみこむ。
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、鶏肉の皮側を下にして入れ、3分間ほど焼いて上下を返す。肉に火が通ったらタマネギを加え、さらに1分間炒める。※焼き目が付くまで触らずに焼くと、香ばしい風味がつく
3. トマトを加えサッと炒め、チーズを散らす。チーズが溶けたら器に盛ったご飯にのせ、黒コショウ少々をかける。

ほのぼのグループメンバー募集！

独居により調理ができない等、さまざまな理由で十分な栄養を取ることが難しい町内高齢者へお弁当を作り、安否確認を含めた配達をして頂いています。和気あいあいと楽しい雰囲気です。

ご協力頂ける方がおりましたら、お気軽にお問合せ下さい。

活動日：毎週木曜日

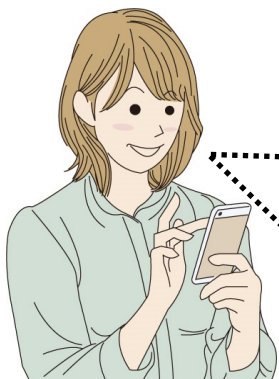
場 所：地域福祉センター 3階 調理室

調 理：午前9時～11時半頃 当番制 月1～2回

配 達：11時～（町内のみ）

※調理と配達、両方活動することはありません。

問合せ：つつみ住民活動センター 担当：芦原まで



【財産になるもの】

先日『子育てで大切なこと』（アルフレッド・アドラー著）を読みました。

①周りの人は自分の敵ではないという感覚

②協力することができる力

このふたつを身に付けられれば一生の財産になるそうです。

とにかく人は自分本位で生きているが、生活の中で自分以外の人に関心に向けることで、声がけしたり行動に移したり、人と繋がることできる。人の喜ぶ姿や笑顔が自分の喜びや元気となって、心を豊かに過ごせる。増え続ける財産になりそうです。

PN、アラフォー主婦

