



つつみこみ亭第50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/>

つつみデイサービスにて活動

つつみデイサービスにて、8つの団体や個人の皆さんにおいでいただき、朗読、レコード観賞会、踊り、ハーモニカやコカリナなどの発表やご利用者と交流を行いました。

あすなろ
(朗読)



レコードの楽しみ2019



風の森 (コカリナ)



踊り



ききかじりむし (朗読)



どんぐり絆の会 (踊り)



ハーモニカ



朗読LaLaLa

ボランティア研修視察

9月22日に諏訪方面へ研修視察に行ってきました。午前中は諏訪市社協にて「まちの縁側」の事例紹介と意見交換会をしました。人が集まる場所なら、どこでも「まちの縁側」、人なら誰でも「まちの縁側さん」になるということを学びました。

午後はSUWAガラスの里にて諏訪湖を眺めながら昼食をいただき、見学をしました。

研修視察で得たことを今後に

活かしたい
と思います。



北信ブロックボランティアの集い

11月6日に北信ブロックボランティアの集いが飯山市なべくら高原で開催されました。

森林ヨガやアウトドア用の車椅子ヒッポなどを体験をしました。歩行が困難な方でも車椅子を使用することで活動範囲が広がることを学びました。



知恵の『わ!』クッキング

ごぼうと牛肉のバルサミコキンピラ (「NHK今日の料理」より引用)

材料 (2人分)

- ごぼう 小1/2本 (80g)
- 牛肉 焼き肉 (50g)
- A

はちみつ・バルサミコ酢
しょうゆ・水 (各小さじ1)
- オリーブ油・黒こしょう (粗挽き)

作り方

1. ごぼうはよく洗って包丁やピーラーでささがきにする。牛肉は細切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1/2を中火で熱し、ごぼうを炒める。しんなりしたら牛肉を加え、色が変わるまで炒める。
3. Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。器に盛り、黒こしょうを少々ふる。



クリスマスリース作り

もうすぐクリスマス！クリスマスリースは、ヨーロッパでは魔除けや幸運のお守りとしても用いられているそうです。オリジナルのリースを玄関にお部屋に飾ってクリスマスを楽しみませんか。

日付：12月18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 美津子様(NPO法人よませ自然学校)

申込み：12月14日(木)までに、つつみ住民活動センターへ



ほのぼのグループ 配達ボランティア募集

毎週木曜日、町内の高齢者で食事を作ることが出来ず、栄養を取ることが難しい方へ、お弁当作りと安否確認を含めた配達をしています。

配達は、現在5名の方にご協力いただいておりますが、人手不足です。ご協力頂ける方がいましたら、お気軽にお問合せ下さい。

日付：毎週木曜日

集合場所：地域福祉センター

時間：11時～ 配達範囲：町内

配達件数：1人 3～6件

問合せ：つつみ住民活動センターへ

『やまちゅう♡』

「時を守り 場を清め 礼をただす」と校訓にあります。

中学生に限らず、町民みんなでこれができたら、特段「魅力ある…」とかでなくとも、素晴らしい家族に、友人関係に、地域に、そして町になるのではないのでしょうか？

自分を信じる基にもなりますし、清々しく気持ちよく過ごせる日々になりそう♪

アラフォー主婦

