



# つつみこみ亭 第54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

11月6日に北信ブロックボランティアの集いが山ノ内町で開催されました。総勢67名と多くの方が参加され、認知症サポーター養成講座と近隣市町村のボランティア同士の活発な意見交換がおこなわれました。今回養成講座を受講し、多くの認知症サポーターが生まれました。講座を受講していただくと、より認知症への理解が深まり、普段お互い気づきあって生活していく中で、見守りながら変化をキャッチしやすく、対応の仕方のヒントを得ることができます。

来年は町独自で養成講座を予定しております。

※認知症サポーターとは、養成講座を受講すれば、誰でもサポーターになることができます。



## ボランティア研修視察

10月16日にボランティア研修視察をおこないました。今回は小諸市にある「ひまわりの家」を視察し、地域住民が気軽に立ち寄ることのできる居場所がなぜ必要なのかということや、自分の趣味や特技を活かした地域貢献について学ぶことが出来ました。その後、シャトレゼガーデンテラス佐久にて昼食をいただき、道の駅ヘルシーテラス佐久南で買い物をしました。ボランティア同士が交流できて、有意義な研修視察になりました。学んだことを町内の活動に活かしていきたいと思えます。



# 知恵の『わ!』クッキング

## さつまいもとしょうがの塩きんぴら（きょうの料理より引用）



### 材料（2人分）

● さつまいも	1本（400g）			<b>A</b>
● しょうが（千切り）	40g	● 酒	大さじ3	
● 一味とうがらし・黒ごま	各少々	● みりん	大さじ1	
● ごま油	大さじ1	● 塩	小さじ1	

### 作り方

1. さつまいもはよく洗って皮ごと4cm長さの細切りにし、サッと洗って水気をきる。
2. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、1を炒める。油がなじんだらしょうがを加えサッと炒め合わせる。
3. Aを加えてひと煮立ちさせ、煮からめる。器に盛り、一味とうがらし・黒ごまをふる。

※Point しょうがはサッと炒め、食感や風味を生かす。

## つつみデイサービスにての活動

つつみデイサービスにて、7団体が朗読、レコード観賞会、踊り、コカリナ、八木節などの発表や利用者さんと交流を行い楽しみました。デイサービスでは、交流をしていただけるボランティア(個人・団体)を随時募集しております。



## しめ縄づくり

男衆会議とつつみ住民活動センター運営委員会の共催で「しめ縄作り」を開催します。

興味のある方どなたでも参加でき、当日参加も可能です。

多くの方のご参加お待ちしております。

日時：令和6年12月16日(月)13時30分～15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

持ち物：軍手、タオルなど

問合せ：つつみ住民活動センター 若林まで 電話：33-2810



### 【せった？せわねかった？】

行き違いや誤解が生じた時に、「私は〇〇と言ったのに」と、当たり前のように思っていたが、ある紙面で「言った言葉、それは相手に伝わったのか？伝わってなかったのか？と考えてみて下さい。」と目にし「あー！！私の言い方では伝わらなかったんだ！」と振り返りました。

相手の顔を見ながら、口調や声のトーンでどの様に伝わっているのかに気を配りながら言葉を発しようと思ひ、それを心がけるようになりました。

だからといって、価値観が違うのは仕方ないかも… PN、アラフォー主婦



つぶやき

