



山ノ内町住民活動センター運営委員会のホームページ

<http://yamanouthi-zyukatu.org/>

～ボランティア交流会inつづみ開催～

10月19日(日)、つづみ住民活動センターでボランティア交流会が開催されました。

町内外のボランティアに関心のある方23名が参加され、豚汁、もんじゃ焼き、焼きいもなどを調理し、みんなでいただきました。

今年のもんじゃ焼き



ちょっと一休み



みんなで乾杯



また、よませ自然学校の畔上校長先生には、「仙人になるための講習会」を開いていただきました。「人が山に登れば仙人、谷に下りると俗人だから、この辺の人はみんな仙人」などと、おもしろおかしく講習を受けました。

天気も良く、暖かい陽気の中、楽しい笑いに包まれた交流会となりました。

仙人の講習会



みんなでハイ！チーズ！



## 知恵の『わ!』クッキング

### 簡単鶏肉チャーシュー

鳥のむね肉が簡単に柔らかしつりのチャーシューに

#### ★ 用意するもの

- 鶏肉(ムネ肉)
- 紅茶
- 調味料(醤油、料理酒、みりん、砂糖)  
つゆの素でOK
- 煮た鶏肉が入る深かめのタッパー(保存容器)

#### ★ 作り方

- ① 紅茶を煮立て鳥のむね肉を入れる。沸騰させない程度の温度で20分以上煮る。  
☆鶏肉の皮を取り一緒に紅茶の中に入れても良いよ。  
☆紅茶で煮ることで鶏肉の臭みが取れるよ。  
☆アクが出てきたら綺麗にとると美味しいよ。
- ② 紅茶で煮た鶏肉が隠れる量の汁の中に入れて漬ける。  
☆汁の中で半日(夜作り朝食に)漬けると美味しいよ。  
☆そばやうどんのかけ汁の味付けで。  
☆冷蔵庫で保管して色々な料理に使えるよ。

### ～切手の整理活動を行います～

使用済みの切手をきれいに切り取り、施設に送る整理活動を行います。

誰でも簡単にできるボランティアですので、ぜひご参加下さい。

- ・ 日時：平成27年1月22日(木)  
13時30分～15時00分
- ・ 場所：つつみ住民活動センター  
ミーティング室
- ・ 持ち物：はさみ

※使用済み切手、書き損じハガキ、テレホンカード等ある方はお持ち下さい。



### ～県ボラ・北ボラ参加レポート～

11月8日(土)9日(日)、伊那市高遠町にて県ボラ(信州発ボランティアフォーラム)に参加してきました。上伊那地区のおもてなしの心がたくさん詰まったフォーラムで、それぞれの出展ブースでさくら茶やケーキ等のおもてなしを受けました。

また、11月30日(日)は中野勤労者福祉センターにて北ボラ(北信ブロックボランティアの集い)が開催され、私たちつつみ住民活動センター運営委員会も参加してきました。つつみ住活運営委員のメンバーによる活動発表や、大好評の「わくわく商店」の出張営業もあり、両会場とも大いに盛り上がりました。



## つぶやき♪

### 『老化について』

先日のTVで老化についてやっていて見入ってしまいました。

①体力 ②肌力 ③睡眠力 この三つの力が年齢と共に衰えるそう!

①と②は実感がありましたが、まさか睡眠の質と量が落ちるのも老化現象だったとは!!

そのため、ムリに寝ようとせず、趣味に没頭するなど寝る時間を遅らせるようにするとよいとか! 高齢者の方は早く床に入るもの!と私も思っていたのですが、どうやらそうでもないようです!

今のところは育児に没頭していて早寝熟睡ですが、睡眠について一つ知ることができてよかったです  
P.N、アラフォー主婦

ボランティア情報誌は、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。

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3252-5 つつみ住民活動センター

電話：0269-33-2810 有線：4280 FAX：0269-33-2830 Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp

