つつみこみ亭

ボランティア情報誌

第13号　平成26年6月10日発行

山ノ内町住民活動センター運営委員会

～山ノ内町住民活動センター運営委員会および総会開催～



総会の様子

5月9日(金)、つつみ住民活動センターにて開催されました。総会には総勢32名の方に出席頂き、平成25年度の事業報告と平成26年度の計画案が可決されました。また交流会には、朗読ボランティア「うぐいすの会」による活動発表のほか、小宮山さんによる三味線に合わせての歌謡曲の大合唱もあり、笑顔溢れる素晴らしい集まりとなりました。



発表の前に伸びましょう～☆



交流会の様子



三味線の演奏

～花いっぱいプロジェクト～

5月7日(水)、つつみ住民活動センターにて、プロジェクトとしての活動計画を話し合ったあと、センターの庭の花壇とプランターの手入れ作業が行われました。20名の方が参加して下さり、マリーゴールドや菊、ムスカリ等の種や苗を植えました。今年もセンターの庭が色鮮やかになりそうです。

今後の活動としては、オープンガーデンの研修視察等を検討していますので、多くの方のご参加をお待ちしております。







知恵の『わ！』クッキング

そばようかん

材料

●そば粉	50ｇ
●粉寒天	4ｇ
●砂糖	100ｇ

作り方

① そば粉は水1カップでだまにならないように溶いておく。
② 粉寒天を水2カップで煮溶かし、砂糖も加えて溶かす。
③ ②に①を少量ずつ入れ、焦げ付かないようにかき混ぜながら、火を通す。
色が変わってブツブツし出したら火を止める。
④ 水でぬらした容器に入れて、冷やし固める。

※簡単応用そばようかん

生そばのゆで汁を使う。
ゆで汁が沈殿したら、上の薄いゆで汁を捨て②からの方法で作る。

ゆかた着付け講習会参加者募集

ボランティアによる『ゆかたの着付け講習会』を開催します。夏の夜を浴衣で楽しみませんか？どなたでも気軽にご参加ください。

1. 日　時　7月17日(水)　昼の部：午後2時～
　　夜の部：午後6時～
2. 場　所　つつみ住民活動センター
3. 参加費　無料
4. 持ち物　ゆかた、帯(男性は三尺か角帯)、下駄
　　小物類(下着、ひも3本、タオル2枚、
　　伊達締め、後輪ベルト、帯板)
5. 申込み、お問合せ先

開催前日までに山ノ内町住民活動センター運営委員会までお申し込みください。　電話33-2810　有線4280

切手収集ボランティア

皆様からお寄せ頂きました使用済み切手を、3月27日(木)に整理しました。当日は11名の方が参加して下さり、楽しく話しながら切手整理を行いました。初めてボランティアに参加して下さった方も3名いらっしゃいました。皆さんもボランティアを始めるキッカケとして、このような活動はいかがでしょうか。

次回は6月19日(木)13時30分よりつつみ住民活動センターにて行います。





つぶやき♪

〝鉄分、足りていますか？〟

貧血の原因でもありますが、アトピー性皮膚炎の原因では？とも言われるようになってきたのが妊娠中の鉄分不足です。鉄剤は飲みづらいのでこんな方法も。

☆鉄瓶でお湯をわかす・フライパンを鉄製のものにする・・・

フッ素樹脂加工のフライパンは手入れが楽ですが、うっかり加熱しすぎると劣化の原因に。案外寿命が短いので何回も買い替えている方も多いのではないでしょうか？

我が家では直径２８センチの片手鍋タイプの鉄製フライパンに替えて７年目です。これで揚げ物や炒め物、蒸し物も煮物もなんでもござれです。

フライパンの買い替え回数が減ってゴミ削減にもつながるかも！　　P.N.アラフォー主婦

この度、「つつみ住民活動センター運営委員会」のホームページを開きました。
つつみ住民活動センターに関する情報をお知らせしています。
パソコン版URL：http://yamanouthi-zyukatu.org/　（QRコードでスマートフォン版が開きます）
スマートフォン版URL：http://yamanouthi-zyukatu.org/sp/sp

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