つつみこみ亭

ボランティア情報誌

第１４号　平成26年9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のホームページ　http://yamanouthi-zyukatu.org/

～つつみ住民活動センター今後の予定～

10月19日（日）11時より、センター駐車場にてボランティア交流会が開催されます。秋空の下で、鉄板焼きを囲んでみんなで楽しい時間を過ごしましょう。企画も盛りだくさん用意しています。ボランティア活動をされている方はもちろんのこと、ボランティア活動に興味をお持ちの方ならどなたでも参加できます、多くの方のご参加をお待ちしています。





○ボランティア交流会

- 日　時　平成26年10月19日（日）　11時～16時
- 場　所　つつみ住民活動センター
- 対　象　どなたでも参加できます
- 参加費　一人1,000円（食材費　他）
- 内　容　料理、意見交換、軽運動　他
- 持ち物　軍手、タオル







11月30日（日）13時より、中野市勤労者福祉センターにて「北信ブロックボランティアの集い」が開催されます。北信6市町村のボランティア関係者が一堂に集まり、自分たちの活動を披露します。各団体の作った作品や惣菜を実際に購入することもできます。

※ここでの北信6市町村とは、中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村を指します。

○北信ブロックボランティアの集い

- 日　時　平成26年11月30日（日）　13時～16時30分
- 場　所　中野市勤労者福祉センター
- 対　象　ボランティア、地域活動に関心のある方
- 参加費　一人300円（おやつ、飲み物代）
- 内　容　ボランティア団体の活動発表
  活動見本市の開催　他







皆さんもボランティア活動を始めてみませんか。つつみ住民活動センターまでお気軽にご連絡下さい。
電話33-2810　有線4280まで（担当：鈴木太郎）

知恵の『わ！』クッキング

炊飯器で作る簡単　ナッツケーキ

材料

・ホットケーキミックス粉　　２００ｇ
・卵　　1個
・ヨーグルト　　１００cc
・牛乳（卵・ヨーグルト・牛乳の合計で）２００cc
　☆牛乳を豆乳に変えても美味しいよ
・ナッツ類など（クルミ、カシューナッツ、レーズン、ドライフルーツ、など）
・蜂蜜少々
・あれば缶詰パインアップル　３枚

作り方

材料をかき混ぜ炊飯器の中に入れる
☆缶詰のパインアップル３枚を炊飯器の底にひくと仕上がりがきれい
炊飯スイッチを押して４０～５０分で出来上がり
スイッチが切れたらお釜を持ってゆすりケーキを取り出す
☆５合炊きが良い





～花プロ視察研修実施～

6月9日（月）に、花いっぱいプロジェクト主催により、須坂のオープンガーデンへの視察研修が行われました。2軒の個人宅へ訪問し、きれいに咲いた満開のバラやハーブ畑を見て、おいしい紅茶を頂きながらお話を聞いてきました。

地域の方の気持ち次第で、町並みがきれいになったり、住みやすくなったりすると思います。多くのことを学ばせて頂いた、とても良い研修視察となりました。





～浴衣の着付け教室を開催しました～

7月17日（木）、浴衣の着付け教室を開催しました。午前の部、午後の部と2回開催し、多くのご参加を頂きました。帯の結び方も、先生が丁寧に教えて下さり、参加された方もきれいに結ぶことができるようになりました。参加された方からは、「きれいに結ぶことができた。夏祭りは自分で浴衣を着て参加したい」などの感想が挙がりました。





つぶやき♪

『にほん手拭い　のススメ』
可愛らしいお気に入りの柄の一枚を手に入れ、身体を洗う際に使い始めて約一年。
お肌の調子がとてもよいです！
某塗り薬で「二の腕のボツボツ、ザラザラに！」というものが販売されていますが、私も例に漏れずボツボツ＆ザラザラだったのですが、その二の腕がスベスベに！
かかとへの軽石使用もやめて日本手拭いで洗うと必要な皮脂が守られてこちらもスベスベに！！
アクリルタオルやボディソープをやめて、にほん手拭い＆石鹸でこんなお肌になるとは！
環境とお肌のために、お気に入りの一枚を見つけてにほん手拭い生活、いかがでしょうか？

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

