つつみこみ亭

ボランティア情報誌

第15号　平成26年12月8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/

～ボランティア交流会inつつみ開催～

10月19日(日)、つつ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。


今年はもんじゃ焼き


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。


みんなでハイ！チーズ！



仙人の講習会

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っと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取ると美味しいよ。

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、テレフォ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。

⑦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！

⑦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！と私も思っていましたが、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と思いました。

ＰＮ、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