住民活動センター情報誌
つつみこみ亭
第 23号
平成28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 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～

10月16日『北信ブロックボランティアの集い』が、山ノ内町を会場に開催されました。今回は4つのコースを用意し、山ノ内の魅力に触れながら、活動に関わるボランティアと意見交換をするという内容でした。①のコースは、湯田中温泉街を歩いたあとに民話の会の紙芝居を鑑賞しました。②のコースは、山ノ内町が発祥の楽器『コカリナ』を制作・練習し、発表しました。③のコースは、ガイドボランティアと一緒に地獄谷野猿公苑まで歩き、自然探勝しながらリフレッシュしました。そして④のコースは、わくわく商店街のお茶出しボランティアの皆さんと意見交換をしました。どのコースもとても充実した内容でした。



①町歩き＆民話鑑賞コース



②コカリナ製作・交流コース



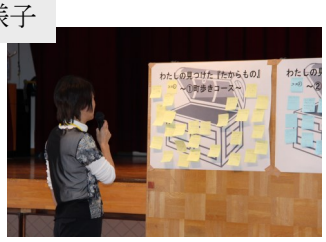
③ガイドボラと行く地獄谷視察コース



④お茶飲みボランティアコース

全体会の様子






山ノ内町には自分の楽しみや趣味の延長をボランティアとして活動している団体が沢山あります。皆さんも新たな出会いを楽しみにボランティアを始めてみませんか？つつみ住民活動センターは地域で活躍する皆さんを応援しています。

知恵の『わ!』クッキング

ポパイサラダ



材料
●ほうれん草　1/2束　●もやし　150g
●にんじん　10g　●きざみのり　1枚分
調味料
●白いりごま　小さじ1　●しょうゆ　大さじ1
●マヨネーズ　大さじ1

作り方
1. にんじんをせん切りにしてゆでる。
もやしもゆでる。
ほうれん草はゆでて水を絞り、３㎝位に切る。
2. 1. の野菜を調味料であえて、最後にきざみのりを入れて混ぜる。
★　のりをたくさん入れるとおいしい！
調味料はお好みで加減してください。

おすすめアレンジ　　ごま油で中華風に！！

～ボランティア研修視察～

10月13日、安曇野方面へ研修視察へ行ってきました。『安曇野案内人倶楽部』の等々力さんのガイドのもと、昔ながらの屋敷を守る屋敷林や道祖神を見て回ったり、わさび漬け作り体験をして帰ってきました。10kmにも及ぶ道沿いに花を植える活動の他に、安曇野の原風景を守る活動など、様々な活動の紹介を聞き、たくさんのパワーをもらってきました。他地区の研修視察は参考になることも多く、今後の活力になりますね。











～封筒作りボランティア～

12月7日、つつみ住民活動センターにて封筒作りのボランティア活動が行なわれました。
今回は視覚障がいの方も来られ、一緒に楽しくおしゃべりしながら封筒を作りました。
作って頂いた封筒はボランティア案内等の送付の際に使わせて頂きます。
封筒作りは誰でも気軽にできるボランティア活動です。皆さんも始めてみませんか。
※封筒の材料となる『カレンダー』も随時受付中です。お待ちしています。



つぶやき♪

『面倒・迷惑・厄介・世話』
〇〇をかける、〇〇になる。
歳を重ねると思うようにできないことが増えていくと思いますが、自分でできるところは頑張ってやり、できなければ助けてもらう。
「助けて欲しい。手伝って欲しい。」
気楽に発しやすい小さなつながりが増えていけば素敵な社会になりますね(^o^)

PN：アラフォー主婦

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

