平成29年3月9日 発行



住民活動センター情報誌
つつみこみ亭第24号

【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/

～ボランティア紹介～

今回は町内の施設等でお茶出し・傾聴活動をするボランティアの紹介です。

★ 「雪割草の会」

・活動日時：毎月第二月曜日　14時00分～16時00分
・場　　所：グループホームゆうあいの家さくら
・会 員 数：町内外7人
・活動内容：施設の余暇活動のお手伝い・レク・傾聴・お茶だしなど

以前、社協で開催した認知症サポーター養成講座の受講生を中心に立ち上がった団体です。メンバーそれぞれが自分の特技を活かして、歌や手遊びなどをしながら楽しく過ごしてもらっています。利用者さんとも顔見知りになり、最近では玄関で到着を迎えてくれるようになったそうです。利用者さんからの「ありがとう」の言葉に励まされ、活動を継続して頂いています。今後ますますの活躍を期待しています！






★ 「個人のお茶出しボランティア」

・活動日時：自分の可能な曜日　9時30分～10時30分くらいまで
・場　　所：町内のデイサービスセンターなどの福祉施設
・活動内容：利用者さんへのお茶出し・話し相手など

町内には、ボランティア団体に登録はしていないけれど、都合の付くときにお手伝いをしてくださっている方がたくさんいらっしゃいます。社協のデイサービスでも、送迎で忙しい時間帯に、到着した利用者さんに温かいお茶を出してくれるボランティアさんには本当に助かっています。できる時に、できる範囲でのお手伝いのボランティアを、みなさんも始めてみませんか。お試しや見学もお気軽にお問合せ下さい。（つつみ住民活動センター 鈴木太：電話33-2810）






知恵の『わ!』クッキング

簡単もう一品　“チーズ乗せタマネギ”

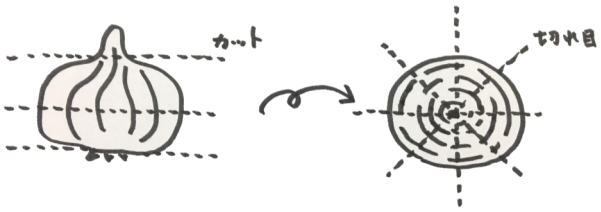
●材料

・たまねぎ　1/2個(輪切りで100g)

・スライスチーズ　1枚







●作り方

たまねぎを輪切りにし切れ目を入れ、チーズを乗せ電子レンジで加熱
機種によって加熱時間が違うが500ワットで、たまねぎ100g 約2～2.5分
好みで塩コショウ

☆上の図のように切れ目を入れるとバラの花のようになる

●応用

長芋の輪切りにチーズを乗せてもおいしいよ！
グリルやトースターで焼くとチーズがこんがり！

～山ノ内町住民活動センター運営委員会総会～

年間の活動を振り返る総会が開催されます。これからボランティアを始めようと考えている方も是非ご参加下さい。総会の後には楽しい交流会もあります。

・日時：平成29年5月12日(金) 13時30分～16時00分
・場所：つつみ住民活動センター　ミーティング室
・内容：平成28年度活動・収支報告
　　平成29年度活動・収支計画、交流会
・申込み：5月2日(火)までにお申し込み下さい





～封筒作りボランティア募集～

＊カレンダーの裏を利用して封筒を作ります＊
当日はお茶を飲みながら楽しく手作業しましょう。手を動かすことは健康にもつながります。カレンダーの寄付も受け付けています。多くの方のご協力をお待ちしています。

・日時：平成29年4月5日(水)　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
・内容：カレンダーを使った封筒作り、お茶のみ
・申込み：3月31日(金)までにお申し込み下さい
・その他：送迎が必要な方はお気軽にご相談下さい





つぶやき♪

『ありがとう』のチカラ
行為に対して「ありがとう」と返してもらえるのはとても嬉しい。
子どもの“お片付け”に対しても「えらいね」「良くできたね」と言われるよりも「ありがとう」の方が顔が輝き満足げ。
どうやら「人の役に立っている」ということが『存在意義』につながるらしい。
ボランティアも「ありがとう」の一言が何よりも嬉しい戴き物だったりする。

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。
発行：〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3252-5 山ノ内町住民活動センター 運営委員会
電話：0269-33-2810　有線：4280　FAX：0269-33-2830　Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp

