



ボランティアコーナー



ご報告

お楽しみ弁当

10月4日(木)

つくり隊ボランティア勉強会 29名参加!



今年の勉強会のテーマは、「作って、食べて、健康料理」
 講師は、昨年に引き続き大好評でした酒井里香さん(塩尻市)をお迎えし、若返り効果のある健康料理(アンチエイジング)をご指導いただきました。気さくで親しみやすいお人柄の先生!わかりやすい説明で、お弁当に入れる時の工夫なども教えていただきました。今後のお楽しみ弁当が楽しみです。

<メニュー>



~鮭で疲労回復~
「秋鮭の焼きオー(キャベツ)」

~骨まで元気に~
「豆乳シアーズ」

~いつまでも若々しく~
「肉詰めハーブトマトスープ」

~美肌効果だけではない~
「もちきびご飯の生ハム巻き」

先生の実演中・・・みなさんレシピを片手に、背伸びをしながら先生の手元を見入っています!



試食「このスープ、うまいなあ。」「このご飯も生ハムの塩味が効いていい味だね。」「豆乳がこんなにおいしいデザートでいただけるなんて!」どれもみなさんに大好評でした。

「ご飯にチーズも混ぜるんだっけ。」ちょっと洋風なご飯に仕上がります。



「こんなふうには切ると食べやすいですよ!」先生が丁寧に指導もしてくださりました。



テーブルコーディネーターでもある先生が今年もすてきな食器を持参され、「秋の食卓」を演出してくださいました。野花をさりげなく飾り、「中央の漆器には、もちきびご飯を盛りつけると、おもてなしにいいですよ!」とアドバイスを頂くなど、「見た目でもおいしい料理」についても勉強させていただきました。参加されたみなさん、ありがとうございました。

お知らせ

H24 ボランティアスクール開催

「子ども叱るな我来た道、年寄り笑うな我行く道」という素晴らしい言葉があるように、「老い」は誰でも通る道。されど、地域の中でどう老いていくのか、若い者はどう関わり支えていくのか、ご住職のありがたいお話をヒントに、地域でのボランティア活動に活かしていただければと思います。みなさんお誘いあって、お気軽にご参加ください。

講演 演題 「 地域の中で“老いを生きる” 」
~ 老いも若きも共に助け合い、元気にいきいきとした暮らしを送っていくために ~

講師 南木曾町等覚寺住職 ^{むらせ} 村瀬 ^{やすのぶ} 泰信さん

★日時 11月7日(水) 10:30~12:00(予定)

★場所 保健福祉センター

★対象者 ボランティア登録されている方はもちろん、ボランティアに興味のある方ならどなたでもOK!

◎申し込み 10月31日(水)までに社協へ!
(* * 48-2008)

お願い

世界の子どもたちにワクチンを! ペットボトルのふたの回収に協力ください。

みなさん! ペットボトルのキャップ、どうしてますか? 現在、JA 王滝支所では、NPO 法人エコキャップ推進協会が行うペットボトルのふたの回収に協力されています。今日、社協にも回収箱を設置する事になりました。キャップ400個で10円になり、キャップ800個20円で、一人の子どもにワクチン接種ができる事で命が救え、再資源化を促進する事により、地球環境改善にもつながります。ぜひ、私たち一人一人のちょっとした協力で、世界の子どもたちに愛の手を!

回収場所 農協入り口、または、

保健センター入り口(黄色のかごへ)

注) キャップは、洗浄した酢や調味料の

清涼飲料水のものごも対象にしています。キャップは回収しません。

