

ボランティアコーナー

ご報告

つくい隊ボランティア勉強会19名参加！

10月17日(木)

今回の勉強会は、「昔よく食べたね～なつかしいね・・・」と、声が聞こえてきそうな“雑穀”をメインに勉強しました。雑穀と聞くと、食べ物があまりない時代に食べていたイメージがありますが、今や、若い方でご飯に雑穀を混ぜて炊いている方が急増！でも、おかずとなると料理の仕方がわからない～。そこで、今回はお弁当の一品にもなる、雑穀料理を学びました。



講師：ヒナタヤキッチン
中村美紀先生



まず、先生から雑穀のあれこれについて説明を聞きました。



玉ねぎの根元から先端までの栄養も損なわないように、切り方にもちょっとした技がありました。

予め炊いたもちきびは、もちもちしていてクリーミー。高野豆腐とも相性ばっちりの一品でした。



＜今日の料理＞
もちきびを使った
・高野豆腐の卵とじ風
・クニミ味噌のクロック
・リンゴの塩煮
・雑穀ご飯 などなど
調味料はとってもシンプルなのに、とっても美味しかったです。

軽量スプーンを使わず塩を計る先生のやり方を見て、「なるほど・・・」の声！



ご案内

ボランティア講習～寄り愛茶屋～開催

先月もお知らせしましたが、今年のボランティア講習会は、日頃活動されているボランティアのみなさんにリフレッシュしていただきたく、すてきなアルパの演奏を企画しました。みなさんお誘い合って、ぜひご参加ください。

かわくぼゆうこ
♪アルパ演奏者：川窪裕子さん（塩尻市出身）

☆日にち：令和元年11月28日（木）

☆時間：午前10時30分～12時

☆場所：保健福祉センター

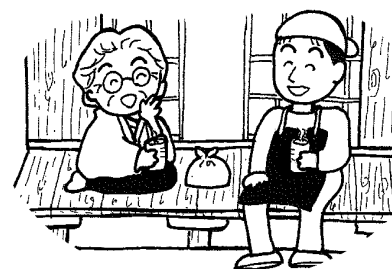
☆参加対象者：社協にボランティア登録されている方、ボランティア活動に興味のある方

☆申し込み：11月21日（木）まで社協へ申し込みください。

ちょっといい話をご紹介します！

17歳の中学生が新聞に投稿した記事が、たいへん心温まる、すてきな内容だったのでご紹介します。

「将来、理学療法士になりたいと考えています。そのきっかけを作ってくれたのは母でした。母は5～6年間祖父の看病をしており、亡くなった後、いくつかのボランティアを始めました。お年寄りが多い地域で暮らしていたので、地域のお年寄りは困ったことがあると、すぐ母に電話をかけてきて、母が駆け付けると、私は留守番をしなければならず、随分嫌な思いをしました。しかし、私は成長するにつれ、たくさんの人から頼られている母は、「すごいな」「格好いいな」と思うようになりました。母みたいに誰かを助けられる人、頼られる人になりたいと考えるようになり、たどりついたのが理学療法士の職です。絶対、夢をかなえるぞ！」（中日新聞より一部抜粋）



地域のためにボランティアされているお母さんの「カッコイイ！」姿を見て、誰かのために働きたいと思えた瞬間の出来事は、一生涯忘れることがないでしょう。ぜひ、夢を叶えてほしいですね。

秋