



みんな頑張りました！ 7月15日(月)～8月18日(木)

夏休みボランティア体験

毎年、地域の未来を支える子どもたちの貴重な体験の機会として開催している、夏休みボランティア体験。今年は中学生がいないので少し寂しいですが、小学生が元気に参加してくれました。体験の様子をご紹介します。



①牛乳パックをミキサーで細かくする。



②ハガキ用の木杵で、細かくした牛乳パックをすく。



③押し花をのせてハガキに飾りをつける。



④アイロンで乾かす。



完成！

牛乳パックをリサイクルして、色とりどりのおしゃれなハガキができました。「誰にあげようかな」と話あ子どもたち。地域の方との交流のきっかけになればいいですね。

お弁当くばい



「お弁当届けに来ました～！」「暑いにあいがとね。助かるよ。」お年寄りの温かい言葉が嬉しいです。



保健センターや保育園などに植えられた花々へ水やり。お花も喜んでいます。

水やり



お楽しみ弁当

つくい隊ボランティア勉強会6名参加！

8月23日(火)

今回の勉強会は、「薬膳料理のすすめ ～めざせ、不老長寿！健やかな毎日のためのお食事～」をテーマに、薬剤師・薬膳師の中垣英美さんにご指導いただきました。「薬膳とは、その日の体調に合わせて、普段から食べている食材の中から自分に必要なものを選んで食事を行うことであり、食材の持つ効果を理解することが大切」とのことです。お弁当を利用される皆さんが健康で過ごしていただけるよう、これからの活動に少しでも役立てられればと考えています。



講師：中垣 英美さん



中垣さんのお話を聞いて、熱心にメモを取る参加者。



薬膳料理スタート。みなさん作り方を確認しながら、慣れた手つきで調理を進めます。



健康に良い食材がたっぷり入った、おいしい料理ができました。食材の選び方で普段の食事から健康になれることが分かり、みなさん満足そうにされていました。



- ＜当日のメニュー＞
- ・キャベツのクミン和え
 - ・黒木耳(きくらげ)佃煮
 - ・山芋ハーブ海老春巻き
 - ・秋鮭の麹焼き
 - ・レンコンの蜂蜜麹和え
 - ・ほうれん草くるみ和え
 - ・十全大補湯スープ
 - ・海藻・海老・黒ごま
 - ・雑穀米