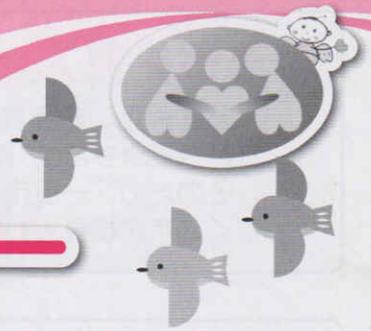


ボランティア ひろば センター



「ボランティア井戸端会議」へ お出かけください

【日 時】 2月23日(土)
午前10時から正午まで
【場 所】 いきいき広場

～温かい飲み物やおやつをいただきながら、
テーブルを囲んで交流しましょう～

高齢化や核家族化が進む中、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには地域での支え合いが必要なことから、今、ボランティア活動に大きな期待が寄せられています。

市内には、福祉、健康づくり、スポーツ、環境など様々な分野でボランティア活動に取り組まれているグループがあります。こうしたグループが、互いにつながり合うことで、さらに大きな力が生まれるのではないのでしょうか。

そこで、グループの交流を通して情報交換を行う「ボランティア井戸端会議」を開催します。

お気軽にご参加ください。

【問合せ先】 ボランティアひろばセンター
いきいき広場3階
(電話52-9882)

ボランティア活動で 元気をもらっています! vol.2

市内で活躍するボランティアグループを紹介しています。今回は、「環境」をテーマに活躍中のグループ「エコろまい」です。あなたも身近なところからボランティア活動を始めてみませんか？

◆ エコろまい ◆



皆さんからエコキャップを回収し、発展途国の子どもたちにポリオワクチンを届ける活動に参加しています。この活動は地道な回収活動が世界の環境・貧困問題の支援につながっているところにやりがいを感じています。

エコハウス(沢渡町四丁目)、市役所、いきいき広場などに回収箱を置き回収しています。皆さんご協力をお願いします。

■平成20年結成 メンバー6名

メンバー
募集中

宅老所 今日の献立 vol.4

- 五平餅 (☆レシピ紹介)
- けんちん汁
- 白菜漬け



今回のレシピは…

「あっほ」で活躍中の なでしこの会

「ひと手間かけた五平餅やおこわ等は、利用者さんから喜びの声をいただきます。活動の楽しみは利用者さんの「おいしい」の一言です。」

(今年で活動16年目を迎えられ、団結力にますます磨きがかかっています。取材：ボランティアコーディネーター佐久間)

五平餅のレシピ <10本分>

- ①米は洗って炊飯器に入れ普通に炊きます。割り箸は、水でぬらしておきます。
- ②炊きたてのご飯を、水でぬらしたすりこ木で突いて半分くらいつぶします。
- ③ご飯は1本110～120gが目安。手をぬらして、ご飯を割り箸にしっかりとつけ、平らな楕円に整えます。
- ④味噌だれは材料Aをすり鉢に入れ、すりこ木ですりのばします。
- ⑤最後に、味噌だれを塗って焼きます。先に五平餅をあぶり、味噌ダレをつけてさらに焼くとより香ばしくなりますよ！

【材 料】

もち米、うるち米……各2合
すり白ゴマ……1袋
すりピーナッツ……1袋
A みそ……150g
さとう……150g
醤油……大さじ2
酒、みりん……適量