

令和2年1月25日

お餅つき



餅つきに子供さんも参加



お餅仕上げにおおわらわ

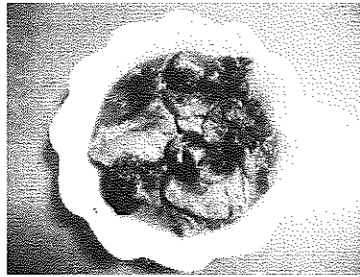


厨房で大忙しの米蒸かし

旬の食材を使って骨粗鬆症予防♪

材料 (2人分)

- 生鮭 2切れ
- 舞茸 1/2個
- ブロッコリー 1/2個
- 玉ねぎ(スライス) 1/2個
- 牛乳 1カップ
- ホールトマト缶 1/2缶
- 砂糖(上白糖) 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 胡椒 少々



(作り方)

- 1 鮭は3等分に。まいたけ、ブロッコリーを食べやすいサイズに切って玉ねぎはスライスする。
- 2 ホールトマト・砂糖・塩・胡椒をボールに入れてよく混ぜる。
- 3 生鮭に塩、こしょうを少々ふり小麦粉をまぶす。
- 4 サラダ油をひいたフライパンで鮭の両面をよく焼いて取り出す。
- 5 フライパンにバター15gを溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒める。更に小麦粉大さじ1を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 6 ボールにおいておいたトマト缶を少しずつ加えて混ぜ、煮立ったらそのまま2分ほど煮る。
- 7 更に牛乳を加えて混ぜ、鮭・まいたけ・ブロッコリーを加える。蓋をして3分煮て完成。



頭を使いましょう!

数独に挑戦 超難問です
難しいですが頑張ってください

3								1
	1		2					9
		9	8		6	4		
	7	1	9				3	
				2				
		4			3	5	8	
		5	3		7	6		
	3				1		5	
9								4

令和元年度の福祉会館利用状況

会館利用日数 : 288日(31.1~01.12)
 会館利用者数 : 8,433人
 利用者 : 各部会・各サークル活動
 各団体

編集後記

委員の皆様一年間いろいろご協力ありがとうございました。
 令和2年度も編集委員ととも頑張りますのでご協力よろしくお願い致します。

監事	監事	子育てサークル部	広報部	福祉部	事業交流部	施設管理部	書記	書記	会計	会計	副委員長	副委員長	副委員長	委員長	ふれまち運営委員
鮫谷照子	津村正武	今井松枝	沼田捷二	荒木康夫	森千榮子	今井進	上田記志子	豊田惣樹	豊田広美	西山重行	山口金男	安原玲子	森千榮子	荒木康夫	

ふれあいのまち稗田

発行所 稗田ふれあいのまちづくり協議会
 住所 灘区倉石通4丁目1-10
 電話 078-801-4340
 発行人 荒木康夫
 編集人 ふれまち広報部



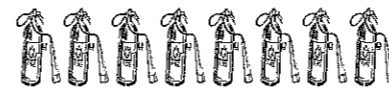
常日頃よりお世話頂き有難うございます。
 稗田ふれあいのまちづくり協議会の文化祭では南京玉すだれの演目をはじめ会員皆様の日ごろの成果を発揮していただきました。特製カレーやおいしいコーヒーなども楽しみの一つです。稗田小学校の児童の作品も力作揃いでした。まだまだ行事が待っています。皆様のご協力を宜しく願います。

灘中央ふれあいのまちづくり協議会 委員長 荒木康夫

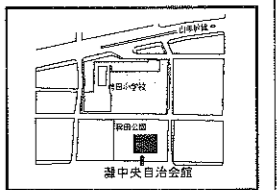
要介護支援者のための
防災避難訓練

令和元年11月23日(土)
 9:30~12:00
 場所: 灘中央自治会館

- 消防署員によるデモンストレーション
- バケツリレー
- 消火器による消火訓練



避難訓練に参加された人たち



過去の災害写真に見入る参加者



消火訓練を体験

令和元年11月4日



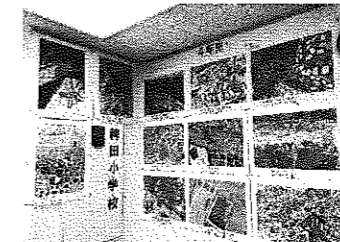
楽しい、陽気な南京玉すだれ



手作り作品のいろいろ



毎回恒例のハンドベル演奏



稗田小学校児童の絵画



民謡部による踊りを披露

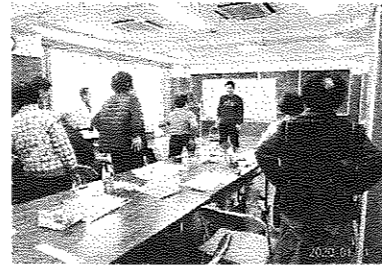
ひえだデイサービス



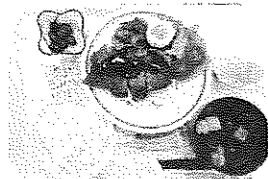
脳トシで間違い探しをしています



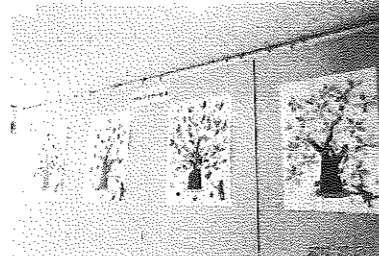
トランプで七並べをしています



介護予防講座で転倒予防の体操をしています



手作りの昼食をいただきます



折り紙と色画用紙で四季の木々の壁飾りを作っています

介護予防講座(専門職の講師)、運動教室、脳トシ、体操、トランプ、歌、折り紙など皆様と一緒に楽しんでいます。お昼は手作りの食事です。地域の皆さんお気軽に参加してください。お待ちしております。

デイサービス
毎週火曜日(10時~15時)
於: 稗田地域福祉センター
連絡先: 078-801-0165 森 迄

福祉部会 ふれまち給食会

「稗田ふれまち給食会」です。毎月第3木曜日に稗田地域福祉センター3F活動コーナーで65歳以上で一人暮らし、あるいは75歳以上の高齢者世帯

の方などを対象に給食会をしています。毎回いろいろなアトラクションもあり、皆さんとても楽しんでいます。是非センターにお問い合わせください。稗田地域福祉センター(801-4340)まで



4月・環境局の方からゴミ分別回収について詳しくお話を聞きました



6月・フラダンス~優しい振り付けを教えてくださいました



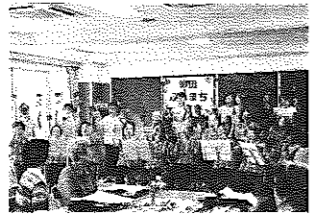
6月・ハワイアンミュージックの世界に浸る



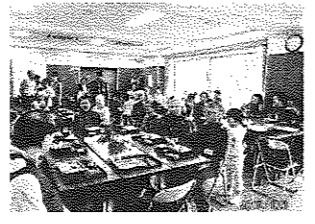
8月・今回は手作りの野菜たっぷり夏カレーです



8月・カレーのあと巡警署からのお話がありました



9月・「輝ひえだ」デイサービスのミュージックベル演奏です



11月・倉石保育所年長組の子供たちとの交流。肩のマッサージ



倉石保育所の子供たちとの楽しい交流

家族運動会 2019年10月20日



「デカパン」競争



「ざる引き」競争



児童の「ざる引き」



大人の「ざる引き」

子育てサークル

... 楽しく子育てしてますか ...



12/20 クリスマス会
サンタのカードを作ってる



12/20 ケーキにデコレーションをしてちょっとシェフ気分です



11/22 地域の人と一緒にクラフトをしました。おしゃべりしながらの楽しいひと時でした



1/24 ママと一緒に鬼の帽子を作ります



11/22 こんな素敵なプレスレットができました



1/24 節分でちっちゃい小鬼さんがせいそろいです

子育てサークル「カンガルーっ子」
育児真っ最中の親の皆さん、子供ってあつという間におおきくなりますよ。悩みも多いかと思いますが一人で抱え込まず子育てサークルに来て少し気持ちを軽くしませんか！その時々を楽しく大切に過ごしてほしいと願っています。

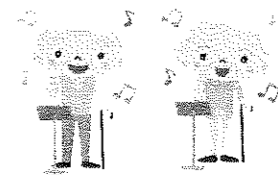
子育てサークル
実施日: 第2・4金曜日
AM10:00~11:30
受付は9:40~
対象者: 保護者と子ども(0才~就学前)

旬行クラブ カラオケ教室

日時: 毎週木曜日

午後 6時半~8時半

場所: 稗田地域福祉センター



4頁
数独の解答です
出来ましたか?

3	4	8	7	5	9	2	6	1
7	1	6	3	4	8	9	5	
5	2	9	8	1	6	4	7	3
8	7	1	9	6	5	3	4	2
6	5	3	4	2	8	9	1	7
2	9	4	1	7	3	5	8	6
1	8	5	3	4	7	6	2	9
4	3	2	6	9	7	5	8	
9	6	7	5	8	2	1	3	4

施設管理部会

施設管理部会では他の施設管理方法等を聞き、使いよい施設であるよう管理運営をしております。利用の皆さまが、より快適にご利用できるよう日頃より頑張っています。また、当センターでは各団体の皆さんに施設内部、外部の清掃、受付、戸締り等をしていただいております。有難うございます。

