

# たんぽぽ

第41号  
平成25年9月1日発行

編集・発行  
常総ボランティア連絡協議会  
水海道天満町2472 市民福祉センター内  
TEL.0297-23-2233 FAX.0297-23-2234

## おやつもデザートも手作りで！ ～ボ連協会員研修会～

大盛況



7月31日、ボナペティの4人を講師にお迎えして、お菓子作り研修会を開催しました。

メニューは、オレンジヨーグルトクレープ、ドライフルーツ入り蒸しパン、ホットケーキピザ、リンゴケーキ、そしてチュロスの5品です。

39名の応募があり、厳正な抽選の結果定員の30名がめでたく当選されての会場とあって、熱気にあふれていました。

身近な材料（ホットケーキミックス）と、どこの家庭にもある調理器具（フライパン）を使っ  
ての「お菓子作り」とあって、参加者も興味深々のまなざしでした。

講師の説明の後、さっそく調理に入り各班から甘い香りと、とびきりの笑顔で和やかな雰囲気がいっぱいでした。

レシピと計量スプーンを真剣なまなざしで見  
る参加者は、長年主婦として家族の健康を守っ  
てこられた「すご腕の持ち主」そのもの。

短時間で5品をつくるので終了時間が気にな  
りましたが、定刻通りの終了で講師の方々の指  
導力に「感謝！」です。



▲出来上がりが楽しみです♪



▲みんなで力を合わせて



▲もうひといきで完成です

参加者からは、出来立ての5品を試食しながら「孫と一緒に早速つくって楽しみたい!」「バターや砂糖も少量なので体に良さそう」「おやつにもいいね」「家族の笑顔が浮かびます」など嬉しい感想も聞けました。

世界で日本食が見直されてきた今、砂糖・バター・油分をおさえた「お菓子」は、ダイエットにもよさそうですね。♪



◀美味しそうなお菓子5品です



▲みごと！出来上がりました！

## ボ連協サークル 活動報告 その1

### 笑っておいしい食事会 ～かな～

菅原、大花羽地区のひとり暮らし高齢者を招いてお食事会を続けて17年過ぎました。新鮮な野菜で料理を作る会員も、それをおいしそうに食べる参加者も、いつも笑いが絶えない素敵な仲間です。

7月の食事会は3名が誕生日だったので赤飯でお祝いし、とても喜んでくれました。食事後は、ボランティアの「女方玉三郎一座」を迎えて、楽しい歌と踊りでみんな大笑いしました。今後も、笑顔を作る食事会を続けていきたいと思っています。

(代表 倉持 きみ)



▲歌に合わせて手拍子ポンポン♪



▲ノリノリの女形に会場は大盛り上がり！

# ふれ愛サマーナイトたいむ ～石下ぼらんていあの会～

ボ連協サークル  
活動報告  
その2

8月3日、石下総合福祉センターにて、今夏も市内福祉施設のみなさんや近隣の特別支援学校生徒らご家族のみなさんとの夕涼み交流会を開きました。

パンくいや、サイコロゲーム、そして即席チームによる団体戦のじゃんけん大会。子どもも大人も入り乱れての大熱戦！

熱い勝負の後は夕食会。みんなでねぎぼうずグループの手作りのカレーライスを満喫。あちこちで“おかわり～”

そして、最後は「孝子&絃妖<sup>げんよう</sup>」のお二人の素敵な歌声と、勇ましくまた趣向をこらした三味線の音とともに夏の一夜は過ぎていきました。

今年も元気に参加してくれたみなさんの笑顔に癒された時間でした。(代表 永瀬 菊江)



▲宙に舞うさいころ！さてさて目の数は…？(さいころコロコロ)



▲なかなかうまくいかないなあ～(パンくいや競走)

突撃

## たんぽぽ編集委員が行く

たんぽぽ編集委員が、気になるスポットや情報などをレポートしていきます！



## 今回は… 『ユニバーサル デザインってなに？』

バリアフリーが障がい者をデザインの対象として限定しているのに対し、ユニバーサルデザインは、性別・年齢や障がいの有無などにかかわらず、できるだけ多くの人々が利用できるようなデザインにすることです。

私たちの身近にある例をあげると……。

### ●シャンプー容器のギザギザ

目をつぶっていてもギザギザの有る無しで、シャンプーがリンスかわかります。

### ●ななめドラムの洗濯機

車椅子の人や子供でも奥まで手が届きます。

まだまだ身の回りにいっぱいありますよ。皆さんも探してみてください♪(本橋)



◀ギザギザのある方がシャンプー



◀みんなが使いやすい形です

今年の夏は、連日猛暑が続いている。そんななか、「瓜」がたぐさんの実をつけた。そこで粕漬けに挑戦。酒粕を10kg購入、分量は目分量、その漬け込む日によって味が変わる。瓜は3ヶ月漬け込むらしい。秋には、どんな味の粕漬けができるか不韋でもあり、楽しみでもある。(前橋)

編集委員から…

わたげのおしゃべり

## 常総ボランティア連絡協議会一覧

平成25年度ボ連協のサークル26団体を紹介します。

お問合せは

ボ連協事務局(社会福祉協議会)まで

TEL 23-2233 FAX 23-2234

サークル名(設立)	会員数	代表者	主な活動内容
わたげ (S60.3.5)	6	山中 薫子	ひとり暮らし高齢者等への誕生お祝いカード送付
水海道手の会 (S60.4.1)	9	桜井みとり	手話の普及・啓発
すぎの子 (S58.2.5)	23	梶山 悦子	ペットボトルキャップのリサイクル活動など
ボナペティ (S63.10.11)	26	坂入 早苗	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(水海道地区)
プリズム (S62.12.1)	22	斉藤 哲雄	障がい者との交流イベント開催 心身障害者福祉センターの壁面装飾活動など
こだま (H3.2.21)	10	皆川 瑩子	視覚障害者への広報録音CD作成
ひまわり (H9.8.8)	18	梅木 昌子	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(水海道地区)
ひばりの会 (H7.9.14)	15	栗原百合子	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(菅生地区)
かな (H8.4.20)	17	倉持 きみ	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(菅原・大花羽地区)
さくら会 (H9.4.25)	33	中島 きく江	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(大生・五箇地区)
みつま (H9.12.1)	23	飯田 博美	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(三妻地区)
パネルシアターハミング (H5.3.23)	7	柴崎 久乃	子育て支援活動、施設などでのパネルシアター活動
陽だまり (H12.3.18)	19	川又多加子	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(内守谷地区)
おはなし会・あすなろ (H13.10.1)	15	倉持 則	本・紙芝居などの読み聞かせ活動
あじさいの会 (H16.6.7)	16	五木田典子	お食事会参加者へのプレゼント作成
きぬ (H10.8.20)	11	鶴見美智子	要約筆記の普及・啓発
石下ぼらんていあの会 (H2.8.27)	56	永瀬 菊江	交流会や啓発活動、各種グループ活動
いきいきヘルス会 (H19.4.1)	72	鈴木うめ子	地域の高齢者を対象に、介護予防の為のシルバーリハビリ体操の普及活動・指導
まちの研ぎやさん (H18.4.1)	23	落合 勉	市内公共施設などでの包丁研ぎ活動
常総石下母親クラブ (H17.10.31)	22	荻根 文江	親子・地域・世代間交流が図れる場の提供 乳幼児を持つ親子の交流の場の提供
てんてん (H19.9.1)	9	大津 礼子	点訳文書の作成、点字の啓発
まんまる玉 (H20.2.19)	14	中山 悦子	70歳以上のひとり暮らし高齢者、85歳以上の高齢者を対象にお食事会を開催(玉地区)
なごみ (H20.9.5)	25	小島百合子	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(豊岡地区)
コスモス (H20.9.9)	26	飯塚 知子	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(石下地区)
つくし (H21.2.4)	18	増田 政子	70歳以上のひとり暮らし高齢者を対象にお食事会を開催(岡田地区)
やまゆり (H23.6.16)	32	片庭テル子	70歳以上のひとり暮らし高齢者、85歳以上の高齢者を対象にお食事会を開催(坂手地区)
合計	567		