

社会福祉協議会 代沢地区事務局です。日に日に秋が深まってまいりました。

地域活動のご紹介

第3弾は お料理のサロン「二水会」です。

※「二水会」はコロナ禍でもいち早く「料理」を再開されたサロンです。
元々月2回の活動ですが、1回は先生のご指導を仰いで料理をし、もう1回は自分たちだけで「自習」されていました。今は感染予防に留意しながら、自習のみ実施されています。10月の活動日にお邪魔して、皆さんにお話をお聞きました。



★会の設立経緯を教えてください: 2007年世田谷区「男の料理教室」卒業生の有志で設立しました。

★団体名の由来は?: 設立当初は第2水曜日に活動していたので(現在は火曜日)。

「煮る」「炊く」の意味も掛けているんですよ(煮炊会)。

★活動の様子を教えてください: 今は変則的な活動です。過去に先生からいただいたレシピの中から季節に合うものを皆で選んで作ります。メンバーは10名ほどですが、この時期でも活動したい!と集まった7名で活動しています。



★活動の目的は何でしょう: 「料理を楽しみながら、交流を深める」ことです。副産物として、自分たちで料理することにより、主婦の大変さがわかったことも大きいです。

★ズバリ二水会の魅力とは?:

- ❖何と言ってもリラックス感に溢れ、和気あいあいな雰囲気
- ❖スポーツ(相撲、野球他)、政治、好きな本のことなど色々な話題が出てくる。会話のキャッチボールでストレス解消になる
- ❖13年前に会則や基本理念を作ったが、その中に「平等」「自由闊達」という言葉がある。それに則った運営になっている。
- ❖上下関係無く、人柄の良い人が揃っている。それぞれの前歴については知らない(これが良い!)



★料理中は集中力発揮!

★会食後は話題が尽きず、和やかなムード♪

★本日のメニュー

- *五目あんかけ焼きそば
- *香味野菜と干しエビのスープ
- *柿とかぶの甘酢あえ
- *梨のゼリー



裏面に
二水会レシピ
「柿とかぶの甘酢あえ」があります。
おためし下さい!



おすすめ秋の簡単・スピードレシピ

「柿とかぶの甘酢あえ」

《材料(4人分)》

柿(かためのもの)	1個(200g)
かぶ	1個(100g)
塩	少々
調味料	
酢	大さじ2
水	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4

《作り方》

- ①柿とかぶは皮をむき、2mm厚さの薄い半月切りにする。かぶは塩をふって5～6分おき、水気を軽く絞る。
- ②調味料をすべて混ぜ合わせ、①とあえる。



♪リフレッシュコーナー♪ 「正しいのはどっち？」



世田谷区社協キャラクター
ココロ

リフレッシュ
コーナーの
クイズ大募集！
順次掲載します！

①	A 五里夢中	B 五里霧中
②	A 危機一発	B 危機一髪
③	A 快刀乱麻	B 怪刀乱麻

④	A おちょこ蘭	B とつくり蘭
⑤	A 姥桜	B 翁桜
⑥	A 伝家の宝刀	B 天下の宝刀

～事務局のつぶやき～

福祉の相談窓口をご利用ください

社会福祉協議会代沢地区事務局ではこのようなことをしています。

- 生活のご心配事や困りごとの相談受付と窓口紹介
 - 地域の活動に参加したい方への支援
 - サロン・ミニディの紹介と交流の場づくりのお手伝い など
- ☆まちづくりセンター・あんしんすこやかセンターと連携して身近な福祉の相談をお受けしています。是非お気軽にお声をおかけください！



木村 直子



正木 美季

ふれあいサービス協力会員大募集！

ふれあいサービスは、「住民相互のたすけあい」のもと行われる有償ボランティア活動です。高齢者、障害のある方、産前産後の方等で、毎日の生活の中で手伝ってほしいことがあり、お困りの方の自宅等を訪問し、家事や外出などのお手伝いをして下さる方を募集しています。福祉に理解と熱意がある方、ゆとりの時間や手の空いた時間とお手伝いいただける 内容をご登録いただけませんか。資格や経験は問いません。詳しくは事務局までお問い合わせください。



世田谷区社会福祉協議会代沢地区事務局 代沢5-1-15 代沢小学校地下1階

TEL070-3946-9792 FAX6733-8307

★ リフレッシュコーナーの答 : ① B ② B ③ A ④ B ⑤ A ⑥ A