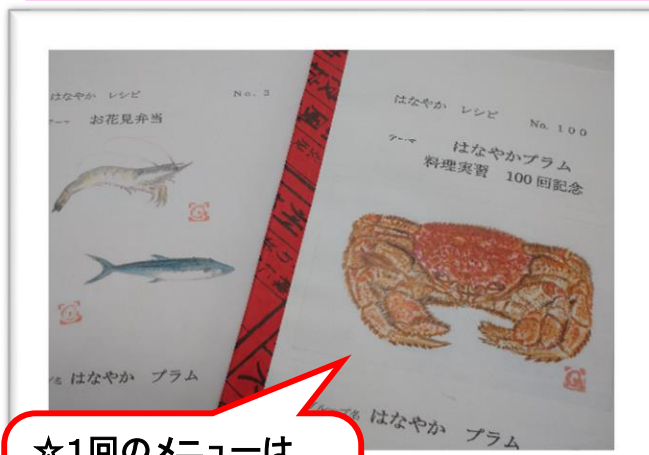


社会福祉協議会 代沢地区事務局です。毎日厳しい暑さですが、お変わりありませんか？  
3つの「トル」(人と距離をトル、マスクをトル、水分をトル)に注意しながら  
この夏を乗り切りましょう！

## 地域活動のご紹介

第1弾は、お料理のサロン「はなやかプラム」です。

- ★設立：2005年9月
- ★メンバー：87歳を筆頭に10名
- ★活動の目的：「皆で献立を考え、皆で作る」「外出・コミュニケーション・責任・約束・計算等の軽い緊張を経験しながら心身共に元気であり続ける」
- ★活動内容：①毎回交代で「3分スピーチ」  
②月1回の調理実習  
③実習後は各メニュー担当者が手書きでレシピを書き、毎回レシピ本としてまとめる  
④月1回食材・植物等の絵を描く



☆クリスマスパーティーのごちそう♪

☆1回のメニューは5~7種  
レシピ本は170冊にもなり、会員の宝物に



☆味や彩りの出来栄は？  
各メニュー担当者が手書きでレシピ作成

日	テーマ	レシピ1	レシピ2
2011/7/21	夏のスタミナ	オーストリア風鶏肉の天ぷら(2-1)	コーヤとほうろきの天ぷら(2-1)
2011/8/18	韓国料理	チヂミ	チヂミ
2011/9/15	肉まん・あんまん		
2011/10/27	秋の味覚		
2011/11/24	豆		
2011/12/15	師走の膳		
2012/1/28	はなやかプラム300回記念		
2012/2/16	豚豚		
2012/3/22	春を迎えて		
2012/4/19	卯月の宴		
2012/5/24	柏餅	餅の南蛮漬け② 茄子添え	高野豆腐の餅そぼろあんかけ じり餅
2012/6/14	夏に向けて	豚骨ラーメンと海苔巻き	茄子とトマトのじり餅ミートローフ
2012/7/26	はなやかプラムのオリーブ	豚バラ肉の和風ソテー	

☆テーマを決めてメニュー作り  
「夏のスタミナ」  
「秋の味覚」  
「師走の膳」  
「もっと美味しく中華！」  
などなど

裏面にはなやかプラムおススメレシピがあります  
おためし下さい！

## おすすめ夏の簡単・スピードレシピ

### 「豚肉のオレンジ風味」

材料 豚肉の薄切り 350g  
玉ねぎ薄切り 1個分

調味料 { マーマレード 大さじ3  
しょうが汁 大さじ1  
にんにくみじん切り 大さじ1  
酒 大さじ1  
コショウ 少々

作り方 調味料を肉にからめて(約10分)から炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて炒める



### 「大根の即席漬け」

材料 大根3ミリ厚さのいちよう切り 300g

調味料 { 醤油 40g  
砂糖 8g  
酢 17g

作り方 調味料を鍋に入れ、煮立ったら一気に容器に入れた大根にかけ全体を混ぜる。

## ♪リフレッシュコーナー♪ 都道府県名クイズ

頭の体操をしましょう!

- ① 県名に城が入っている県は? (2県)
- ② 山が入っている県は? (6県)
- ③ 数字が入っている県は? (2県)
- ④ 島が入っている県は? (3県)
- ⑤ 動物が隠れている県は? (4県)



## ～事務局のつぶやき～



木村です



正木です


### 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!

### 社協のメルマガ(メールマガジン)に登録しませんか?

身近な地域の情報やコロナ関連のお知らせなどを定期的に配信しています。  
是非、メルマガをご活用ください!

#### \*登録方法\*

QRコードを読み込み、表示された画面から「メールを送信する」をクリックし、空メールを送信します。  
QRコードが読み込めない場合は、下記アドレスに空メールを送信してください。 アドレス: [t-se-shakyo@sg-m.jp](mailto:t-se-shakyo@sg-m.jp)



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