

みはらふくし情報

ぼらせんだより 5月



三原コスモス文庫
作製(りんごの花)

ボランティアを募集しています!

何の資格もないけれど…資格がなくてもボランティアはできるの?



資格がなくても大丈夫! 得意なことや好きなことは何ですか? ボランティアセンターで聞かせてくださいね!

ボランティアをしてみたいけど、あと一歩が踏み出せていないみなさん、ぜひ一度ボランティアセンターにお越しください! 同じ目的を持った人たちが集まり活動する「ボランティア団体」のご紹介や、個人としてボランティア活動をする「個人ボランティア」の募集もしています。また、ボランティアをお願いしたいというご相談もお受けしています。

★各団体へのおねがい★

4月から新年度がスタートし、気持ちも新たにそれぞれの活動を頑張っておられることと思います。みなさん、日々のボランティア活動ありがとうございます。2022年度、代表・事務局・送付先などに変更がある場合は、三原市ボランティア・市民活動サポートセンターへお知らせください。

演奏やマジック、舞踊などなど「ぜひとも活動を見てほしい」という人や団体も募集しています。

令和4年度三原市ボランティア 交流会

ボランティア交流会は、ボランティア活動をしている人、これからしたい人、興味がある人が集まり、それぞれの想いを共有する場です。

エスディーズ

今回のテーマは「SDGs(持続可能な開発目標)について知る」。
知らない人も、知っている人も、SDGsについて一緒に学びませんか?
そして、これから私達は何ができるのか考えてみませんか?

日時 令和4年6月11日(土)
14時~15時30分

講師 サスティナブルみはら
安藤 志保 さん

場所 本郷生涯学習センター
三原市本郷南 6 丁目 25-1

＜お問い合わせ・お申込み先＞

三原市ボランティア・市民活動サポートセンター
☎ 0848-67-9339 FAX 0848-63-0599
メール miharavs-c@m-shakyo.jp

定員 50名 (先着順)



主催 三原市ボランティア連絡協議会
三原市社会福祉協議会



この事業は、赤い羽根共同募金の助成を受け開催しています。

本郷給食ボランティア「バランス」

本郷給食ボランティア「バランス」は、本郷、船木、南方、北方の4地区にあり、それぞれの特徴を活かした手作りの昼食を提供しています。対象は70歳以上の一人暮らしの人や昼間に一人で過ごす人。4月12日(火)、4地区の代表が集まる定例会でお話を伺いました。人気があるメニューは、旬を取り入れた料理や、少し手の込んだ料理だそうです。4月にはつくしを使った料理も登場したそうですよ。「おいしかったよ!」「ありがとう!」「次も楽しみにしているよ!」等の言葉や、みなさんに喜んでもらえることがやりがい。「作る側も高齢になってきたけれど、健康のためにも作り続けたい。」と元気な笑顔で話してくれました。



本郷地区

おからの酢の物

①おからと、小口切りにしたネギをよく混ぜる。

②酢と砂糖で味付けし、かまぼこを混ぜる。

勢石さん

こんなお弁当はいかが?

バランスのみなさんから、好評だった料理を教えてくださいました。見た目もきれいで栄養たっぷりです!



5月は風もあたたかくなり、行楽にはもってこいの季節ですね。みなさんゴールデンウィークにお弁当を持ってお出かけしてみたいはいかがでしょう?

※詳しいレシピはボランティアセンターにありますよ!

南方地区

鮭のパン粉焼き

①塩コショウをふった鮭の両面にマヨネーズをぬる。

②パン粉にパセリのみじん切りを混ぜ鮭にまぶす。

③オリーブオイルで焼く。



砂原さん



北方地区

バラの飾り巻きずし

①すし飯におぼろを混ぜピンクに色付けし鮭フレークを混ぜる。

④薄焼き卵を焼き、①を巻く。

⑤のりに白いすし飯を広げ、3カ所にいんげんをのせる。

⑥⑤の上に④をのせ巻く。

奥村さん

船木地区

ほうれん草の白和え

①ほうれん草と人参をゆでる。

②油揚げを焼く。

③こんにゃくは薄味をつける。

④湯通しして水切りした豆腐をすって味をつけ、①②③カニカマ、白ごまを混ぜる。



石田さん

デザートは いかがですか?

クッキーメイトやわらぎの吉田一江さんに、お弁当のデザートにぴったりなレシピを教えてくださいました。



フルーツゼリー (4個分)

- ・フルーツ(今回は八朔) 150g
- ・アガー 10g
- ・グラニュー糖 40g
- ・水 160g
- ・はちみつ 5g
- ・レモン汁 5g
- ・白ワイン(お好みで) 50g



【作り方】

- ①フルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②アガーとグラニュー糖をよく混ぜる。
- ③白ワイン、レモンは人肌に温めておく。 吉田さん
- ④鍋に水とはちみつ、②を入れ混ぜる。
- ⑤④を沸かして火を止め、③を加え混ぜる。
- ⑥型にゼリー液を1/2量流し、フルーツを入れる。
- ⑦残りのゼリー液を流し冷蔵庫で冷やす。

●みはら市民協働サイト つなごうねっと ●

三原のイベントや団体の情報満載!

<http://mihara.genki365.net/>

ボラセンに閲覧用のパソコンがあります。

発行:三原市社会福祉協議会

三原市ボランティア・市民活動サポートセンター

〒723-0014 三原市城町1丁目2-1

(サン・シープラザ 4階)

電話 (0848) 67-9339

FAX (0848) 63-0599

Mail miharavs-c@m-shakyo.jp