



ボランティアセンターだより

2023年5月 No. 174号

編み物ボランティア&子育て学習・支援センター出前ひろばとの交流

あみかたたけこ

～編方長子さん（総称）とどんぐり帽を編もう！～

子育て学習・支援センターの出前ひろばに、可愛い作品を持って行ったことがきっかけで、お母さん方から「編み物を教えてほしい」「自分でやってみたけど、最後まで仕上がらない」との声があり交流会の実施に至りました。

当日、最初はお母さんから離れなかったお子さんも、ベテランの子育てボランティア(Nano 花くらぶ)さんたちに遊んでもらい、本を読んでもらったり、抱っこをしてもらったりと、少しの間お母さんから離れて過ごすことができました。ボランティアさんも「優しい気持ちになれた」と世代間交流の機会にもなりました。



お母さんたちは、編み物に没頭する時間がもて、「次はアクリルタワシを編みたい」など、ボランティアさんとの話も弾んでいました。編み物ボランティアさんからも「人の役にたてるので嬉しい」「またやってみたい」と前向きな言葉をいただき、子どもも親もボランティアも誰もが楽しい時間がもてた交流会になりました。

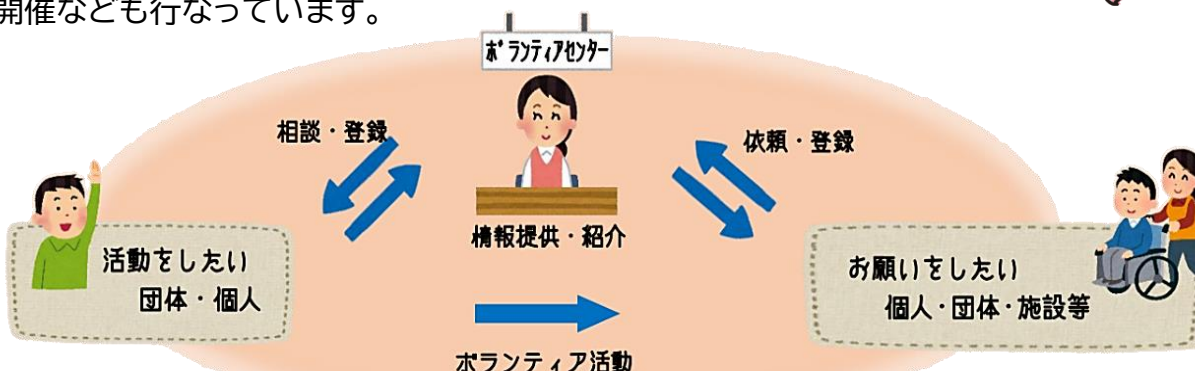


ボランティアセンターのしくみ



ボランティアセンターでは、ボランティアをしたい方と、ボランティアをしてほしい方をつなげるお手伝いをしています。活動に関する情報の提供、新たな担い手の創出につながるような各種講座やイベントの開催なども行なっています。

「やってみたい」
「来てほしい！」
どちらの方も、まずは
お問合せください。



ボランティア活動してみませんか？

- ・空き時間を活用したい
- ・特技を活かしたい
- ・助成金情報を知りたい
- ・ボランティア保険、行事用保険に入りたい

発行 南あわじ市社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒656-0122 南あわじ市広田広田 1064
TEL: 44 - 3007 FAX: 44 - 3037
Eメール: info@minamiawaji-shakyo.or.jp



パッククッキングの K・B・O（かんたん・べんり・おいしい）

パッククッキングとは、真真空調理法を家庭料理向けにアレンジしたもので、耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ密封し、袋のまま鍋で湯煎する調理方法です。工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れるので、時短テクニックとしても役立ちます。

日常のクッキング方法としても活用できますが、特に災害時に有効な調理方法です。災害時には水やガス、電気などのライフラインがストップすることがあり、そのような時パッククッキングを利用すれば、調理器具も多く使わず、鍋に残った水も再利用できるなどのメリットがあります。また、食材が煮崩れしにくく、中まで味が浸透しやすいので、調味料が少なく減塩につながるなど、便利さの上に視覚や味覚にも嬉しい要素が特徴的です。

サロンでもやってみたいという声があがり、「北納屋サロン」、「仁尾いきいきサロン」で鶏のマーマレード煮、切り干し大根の煮物、蒸しパンを作りました。参加者は「パッククッキング」という言葉を初めて聞いた方がほとんどで、一体どんな風になるのか？と想像しながらポリ袋の中に材料を入れ、調味料をレシピ通りに計り入れ、沸騰した大きな鍋の中に次々と袋を入れていきました。出来上がった料理を見て「ヘー！！」、持ち帰ったおかずを食べて、きっと「ほ〜♡」と言われたことでしょう(〇^)/



お鍋で湯煎中!!



- ・鶏のマーマレード煮
- ・切り干し大根の煮物
- ・蒸しパン

今年度は、サロンや集いの場等でも調理や飲食の機会が増えてくると思います。「うちのところでもパッククッキングをしてみたい」と思われる方は、社協までお問合せください。

正しい知識で事故の無いように行えば、知っていて損にならないクッキング方法です。

「助けられ上手さん講座」～南あわじの中心で「助けて」と叫ぶ～

助けられ上手って面白い言葉ですよね。助けられ上手ってどういうことかわかりますか？「自分でできることは自分でしよう」「人に迷惑をかけないようにしよう」と人生を歩んでこられた方が多いと思います。しかし、年を重ねるにしたがって今まで出来ていたのに、出来なくなってしまうことが出てきます。そんな時、多くの人は、何とか自分で頑張ってみようと思いがちです。でも、やっぱりできないことは「ちょっと手伝って」と家族や親しい人に頼んでみてください。そうすれば、あなたも「助けられ上手さん」です。

この「助けて」と言える、支え合いやつながりづくりを目的とした「助けられ上手さん講座」を去る2月27日、中央公民館で開催しました。アワえもん（ドラえもんの友達という設定）やのび太君の寸劇、「助け合い体験ゲーム」を通して参加者からは「ちょっと言える気がしてきた」「今は言えないけど、言わなくちゃ！と思う」などの感想を多くいただきました。

最後に参加者のみんなで「助けてー」と叫んで講座を終えました。

中央公民館の方角から「助けてー」という声が聞こえてきませんでしたか??????(^-^)