

ネットワーク通信

NO. 101 (R2. 8. 6発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

今年は雨が多くうっとうしい梅雨空が続いていましたが、8月2日にやっと梅雨明けしました。新型コロナ感染防止などもあり気持ちが減入る今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。また、7月28日の大雨で最上川中流が氾濫している映像が、全国ニュースで流れました。被災された方々に対し、心よりお見舞い申し上げます。

8月は子供達の夏休みやお盆などの行事に加えて、暑さとの闘いで体力が消耗する時期です。寝苦しい日が続くと思いますが、夏かせなどひかないよう休養を十分に取しながら、明るく元気にお過ごしください。

けん玉ペインティング&けん玉教室を楽しみました！

8月1日(土)長井市老人福祉センター大広間で、今年度3回目の上記交流会を開催しました。

上記教室は2月に開催予定でしたが、新型コロナ感染防止のため中止になり実施できませんでした。ペインティングの図案を考えて楽しみにしていた人が多くいたことを知り、再度小学生が参加しやすいように、土曜日に設定しました。

講師はやまがたアルカディア観光局に依頼。白木のけん玉に「ポストカ」のマジックで、各自思い思いの図案を染めていきます。「下に敷いている紙に下書きをしてから、けん玉にペインティングした方がいいですよ。」と説明をうけるも、皆さん既に図案を決めていたようで、早速ペインティング。

最初に完成したのは4歳の女の子(プリキュア)、2番目は6歳の男の子(黒獅子)。小さい子は躊躇なく描けるので、仕事が早い。終わった人は講師からけん玉を使った遊びを教わりました。約1時間半でほとんどの人が完成です。

けん玉教室では、初めに地域おこし協力隊の松本さんからけん玉のパフォーマンスを見せてもらい、大皿、小皿、中皿、ろうそく、とめけん、飛行機、ふりけんなどを教えていただきました。技は大皿だけでも様々な技があり、全部で3万以上の技があるそうで、今では世界中で楽しまれているとのこと。また、けん玉王道で、もしかめを100回成功すると、準初段になれるそうです。

コロナ禍で当日は体温測定や手指消毒など様々な対策をさせて頂き、念願のけん玉交流会を開くことができ、また、皆さんに楽しんでいただき最高の交流会になりました。



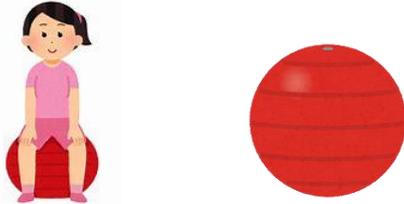
令和2年度 第4回定期交流会

バランスボールでストレッチをしませんか！

普段の生活をしていると、運動不足になりがちです。運動不足になると、「体力の低下」や「運動機能の低下」などにつながります。運動不足を解消したいと考えているみなさん、手軽にできるバランスボールで体を動かしてみませんか。

みなさんの参加をお待ちしています。

尚、今月の会場は長井市生涯学習プラザですので、お間違いのないようお願いいたします。



記

日時：8月27日（木）
10時～11時30分
場所：生涯学習プラザ1階
舞と音楽のホール 10時開始
内容：バランスボール教室
持ち物：内ばき、フェイスタオル
水分と道具はこちらで準備します。
講師：梅津 順子 様
会費：無料
申込締切：8月20日（木）
申込・問合せ先：長井市社会福祉協議会
☎87-1822/88-3711
担当：鈴木・手塚

※ご自宅で体温を測ってきていただき、マスクを着用してお越しください。

◇先月、笹巻き作りを教えてくださいました塩田先生より、他のレシピも教えていただいたのでご紹介します。

ゆべし

材 料

- ・ひきわり粉 300g
(もち米粉)
- ・しょうゆ 80cc
- ・水 280cc
- ・砂糖 400g



作り方

1. しょうゆ、水、砂糖を鍋に入れて煮とく。
2. 粉を少しずつ入れてダマにならないようにかき混ぜる。よく練ってから一晩ねかせる。
3. バットに少し油を引き、2を平に入れる。
4. 3を蒸し器で蒸して出来上がり。
(5分位して、蓋を開けふっくらとになったら、くしを刺して、粉がついてこなければ出来上がり。)

※くるみ、白ごま等を入れても味が良くなる。

五目ぶかし

材 料

- | | |
|-----------|-------------|
| ・もち米 1升 | (具の調味料) |
| ・しらたき 1袋 | ・しょうゆ 110cc |
| ・人参 120g | ・酒 50cc |
| ・ごぼう 150g | ・砂糖 大さじ2 |
| ・油揚げ 3枚 | ・水 1カップ |
| ・干しいたけ 5枚 | |
| ・酒 100cc | |

作り方

1. もち米はよく洗い、一晩水に浸しておく。
2. しらたきは熱湯をかけて、干しいたけはもどして、人参、ごぼう、油揚げは3cm長さのせん切りにする。
3. 2を分量の具の調味料で煮る。
4. もち米は水気を切り、蒸し器で蒸す。
5. 米がつぶれるようになったら、ボールにあけ、具と汁を混ぜ合わせる。
6. 5をもう一度蒸し器に入れ酒を振りかけ、また10分位蒸して出来上がり。

お知らせ

長井市社会福祉協議会避難者支援事業で、全世帯に「燃えるゴミ袋1袋」を配ることになりました。誰もが必要で利用価値があるものを選びましたので、ご使用ください。

訪問時にネットワーク通信と一緒にお届けいたします。

なお、留守世帯には、郵便受けに投函させていただきますので、ご了承ください。

あとがき・・・

大暑も過ぎ、暑くなる日も多くなりました。今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、マスクをして外出すると思います。こまめな水分補給をして熱中症にならないよう、気をつけてお過ごしください。

