



# ふわっと



# つうしん

Vol.7

(2013. 2. 20. 発行)

NPO 法人おいたたまサロン

りとる福島 in おいたま



3 March

2013 平成25年

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2 Off
3 Off	4	5 からだふわ っと快医学 14:00 ~ 17:00	6 海苔注文 べ切日	7	8	9 Off
10 Off	11 ワークショップ「カ ルトナーージュ」 10:00~12:00	12	13 海苔販売日 15日まで	14 ふわっと マガ注文 べ切日	15	16 南陽市で笑 顔の撮影会 10:00 ~ 15:00
17 Off	18	19	20 春分の日 Off	21	22 みなさんあり がとうランチ 会 11:30 ~ 14:00	23 Off
24 Off	25 ふわっと マガ受取り 15:00~	26	27	28	29	30 Off
31 Off						

### ※駐車場について

「柗モロオカ駐車場」をご利用の方には駐車プレートをお渡ししております。空きがない場合は「平和通り有料駐車場」にお停めいただければ、こちらで無料駐車券をお渡ししていません。



“ふわっと”is... ☆〒992-0039 米沢市門東町 3-3-7 2F (ご利用時間：毎週月曜日～金曜日 10:00～16:00 常時無料にて開設しております。) ☆TEL：070-5473-8543 ☆E-mail：[little\\_fukushima\\_in\\_oitama@yahoo.co.jp](mailto:little_fukushima_in_oitama@yahoo.co.jp)

2/22(金)

「みんなで作るおにぎりランチ会」



「ご飯はみんなで作ると美味しいね！」という思いから、スタッフと参加者さんが一緒に楽しくおにぎりを作りました♪お子さん達もママを手伝いました！自分だけのおにぎりが出来たかな？



川西町特産の「紅大豆」で作った豆ごはん♪



2月の活動の様子



2/1(金)

「豆まきに参加して お菓子をもらっちゃおう！」



2月3日は節分ですよ！  
ということでふわつとも「豆まき」を開催しました(^0^)/  
“ふわつとさん”が鬼役？となり、「鬼は外～福は内～！」の掛け声でまいた落花生やお菓子を、子供達とママにたくさん拾っていただきました！  
今年もよい年でありますように♪(※ふわつとさんとはスタッフの事です・笑)



来てくれた赤ちゃんにもお菓子のプレゼント♪



たくさんの人とつながっています



三重県の有機野菜農家「ゆうき農園」の森友喜さんから、定期的に三重県や愛知県の有機栽培野菜を格安で譲りいただいております。とある繋がりから生まれた安心なお野菜を、ふわつとに来て下さる方にもぜひ食べていただきたいです♪



「ゆうき農園」さんについて

2006年秋から、三重県伊賀市の農家で1年間の研修後、1年間の準備期間を経て、2008年秋から、鈴鹿山脈の麓、実家のある三重県最北端の藤原町(いなべ市)で、ゆうきの畑'をスタートしました。

‘地元の資源を活かし、地域の中で循環させること’を、基本姿勢に、鶏糞・牛糞・米ぬか・落ち葉・もみ殻etc可能な限り地元で手に入る資源を循環させ、畑にはできるだけ草を生やし緑肥として働き込み、必要に応じて、県内・志摩地方でとれるカキ殻やミネラル資材を活用し、耕作放棄地からの転換を中心に、約2町歩(20000㎡=約6000坪)の露地畑で、化学合成農薬や化学肥料を使用せず、年間約60種類の旬の野菜を育てています。



※“ふわつと”で遊んでいて怪我をした時の為の「ふれあいサロン保険」があります。登録は無料です。

黒ごまパンを焼きました(^0^)



2/15(金)

「ホームベーカリーでパンを焼いてみた♪」

これからのふわつとにあったらいいな～の1つ「ホームベーカリー」で、初めてパンを焼いてみました♪  
1回で2斤焼けるタイプなので、大きなパンがとっても美味しく焼きました(\*\_\*\*)  
みなさんも材料を持ち寄って、自由に作ってみて下さいね！ご利用手続きはスタッフまで。

(焼き上がりに4時間ほどかかります)