



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

お便り

平成 27 年 10 月

第 32 号



【バザーのお知らせ】

日時：11月22日（日） ちょうまつりの2日目

会場：戸田歯科駐車場（並木町 19-24）西八王子駅より甲州街道を高尾方面へ 1.5 km
横山出張所、マクドナルドの西側

* 献品のお願い

バザーでは皆様からご提供いただいた品物を販売し、その売り上げを会の活動資金や寄付に充てています。

日用雑貨、手作り品等ご家庭にある物、なんでも結構です。ただし、衣類は新品をお願いいたします。和服については、中古でも構いません。

11月18日までにご提供ください。ご連絡を頂ければ、受け取りに伺います。

ご協力を御願い致します。

☎ 6 6 5 - 2 3 3 4

* さくらんぼ食事サービスの豚汁、焼きそば、お汁粉の販売もあります。

バザー当日は10時ごろから販売いたします。皆様のご来場をお待ちしています。

★ 活 動 報 告

【第 25 回 簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時・会場：平成 27 年 9 月 2 日（水） 10：30～14：00 東浅川保健福祉センター

講師：中野 勝子先生

今回は東南アジア、特にタイ、ベトナムの食材を使った料理です。数十年前には日本では入手困難な東南アジアの食材もスーパーに並び、今や特に抵抗なく日常の食卓に乗るようになりました。食事を通じてアジアの国々、人々、その文化などに関心を持つ機会が増えたことは、隣人を理解するうえで、喜ばしい事ではないでしょうか。そんな事を考えながらでき上がった料理を頂きました。

暑いときには暑い国の料理が食欲を刺激します。

メニュー：夏野菜のドライカレー、にんじんサラダ、生春巻き、アボカドゼリー

レシピ：アボカドゼリー

材 料：アボカド 1 個、ココナツミルク 100 g、砂糖 30 g、牛乳 120 g、香の良い酒

作り方：・アボカドはよくつぶすか、ミキサーにかける。ゼラチンは水に振り入れて、しばらく置く。

ココナツミルクは砂糖を合わせて加熱し、砂糖が溶けたら火を消してゼラチンを加え溶かす。

牛乳とアボカド、洋酒を加え、冷やし固める。

【まごころケア八王子地域支援講座】

9月9日予定の「体力維持体操と認知症予防レクリエーション」は、大雨のため中止になりました。

【まごころケア八王子地域支援講座】

* 第 46 回 体力維持体操と認知症予防レクリエーション 問い合わせ：665-2334 上田まで
日時：11月11日(水) 14:00~15:30 場所：センティ富士森多目的ホール 参加費無料

【まごころ届け隊】



《掃除》

腰が痛い、かがむのがきつい時、掃除ボランティアさんがお手伝いします。

窓ふきは、高い所もあり大変です。窓ふきボランティアさんが室内、窓外共にお手伝いします。



《窓ふき》

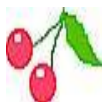
年末も近くなりました。困った時はお電話ください。

まごころ届け隊 ☎ 665-2334

ボランティアさん 募集!!

室内掃除・外出の付き添いなど

【さくらんぼ食事サービス】



TEL 042-661-3861

平成6年から手作り弁当の配食をおこない「おいしい」「便利」「安心」と好評をいただいています。

- ・季節の食材を使った家庭料理
- ・栄養バランスを考えた日替わり弁当
- ・カロリー、塩分を表示
- ・手渡しなので安否確認ができます
- ・1食300円でご試食できます
- ・月に数回のご利用でも結構です

月曜～土曜日…昼食・夕食 祝日…昼食のみ 1食650円(消費税込み) 登録料1,000円

★おせち料理…今年も例年通り おせちの提供をいたします。

価格 昨年同様 1段重3,500円 2段重6,000円

10/20より申し込み用紙を配布いたします。 締め切り11月末日

★スタッフ募集★

私達と一緒に働きませんか？(調理・盛り付け・配達) 下記連絡先まで お気軽にご連絡ください。

TEL 042-661-3861 月～土 8:00～16:30

*「お便り」の第1号から最新号までを、ホームページでご覧いただけます。

特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

ホームページ <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>

〒193-0933 八王子市山田町1606-12 センティ富士森内

Tel(042)665-2334 Fax(042)665-2345