

イベント情報

\*口はふろしきオープンスペースで行います。  
\*いきデイとなかまほいくは事前にお問い合わせください。

10月

月	火	水	木	金	土	日
1 いきデイ	2 なかまほいく④	3	4 ふろしき食堂	5	6 パソコンサークル	7
8	9 なかまほいく⑤ お習字の会	10	11	12	13 布の会	14 ふろしきまつり ラリー
15 いきデイ お茶カフェ ラリー	16 なかまほいく⑥	17	18	19 こども食堂	20	21
22 いきデイ	23 なかまほいく⑦	24	25	26 お茶カフェの間	27 映画を観る会	28
29 いきデイ	30 なかまほいく⑧	31				

11月

月	火	水	木	金	土	日
			1 ふろしき食堂	2	3	4
5 いきデイ	6 なかまほいく⑨	7	8	9	10 布の会	11
12 いきデイ	13 なかまほいく⑩ お習字の会	14	15	16 子ども食堂	17	18
19 いきデイ お茶カフェ ラリー	20	21	22	23	24	25
26 いきデイ	27	28	29 津軽語り	30 お茶カフェの間		

【お申込み・お問い合わせ】

電話：03-3948-3390(代表)・03-5999-1030 FAX：03-3948-3395  
Eメール：actfuro@oak.ocn.ne.jp

＜ふろしきホームページ＞

NPOふろしき → 検索 <http://www.act-furoshiki.com>

「ふろしき通信」はホームページからもご覧になれます。

◆NPO法人 アクト◆

# ふろしき

練馬たすけあいワーカーズ

NPO法人アビリティクラブたすけあい  
練馬たすけあいワーカーズふろしき  
発行責任者 藤 縄 恵子  
〒176-0001 練馬区練馬 4-17-2 グンデル豊島園102  
TEL03-3948-3390 FAX03-3948-3395  
E-mail [actfuro@oak.ocn.ne.jp](mailto:actfuro@oak.ocn.ne.jp)  
<http://www.act-furoshiki.com>

## ふろしきまつり開催します!!



10月14日(日) 10:00~15:00

今年も“ふろしきまつり”を行います。  
バザー(生活雑貨、おもちゃ、小物、洋服、アクセサリなど)や  
お子様向けのゲームや工作等、お楽しみがいっぱい。  
今年は、ねりまユニバーサルフェスねりあるきラリーに参加しています。  
ご家族、ご近所の方と一緒にふろしきに遊びに来てください。



※ねりあるきラリーとは…  
練馬の身近な障害福祉施設、高齢者施設、児童館、地域福祉  
活動団体などが実施するイベント会場をめぐるスタンプ  
ラリーです。  
ふろしきは、10/14(日)ふろしきまつり 10:00~15:00、  
10/15(月)、11/19(月)お茶カフェ 13:30~15:00で  
参加します。

ポクのスタンプを  
集めて限定ねり丸  
グッズを手に入  
れるねり!

相談情報広場 ふろしき ねこの手

ふろしきねこの手も地域の居場所として  
3年経ちました。  
ショップコーナーでは地域の方々が持ち寄っ  
た手作り品を販売。  
また、音楽を聴きながら童心に帰りゲームを  
したり、おしゃべりをしてストレスを発散  
しています。  
ぜひお立ち寄りください。  
10月はねりあるきラリー、11月は対馬てみ  
さんの津軽語りもあります。お楽しみに。

➤ 月・火・木・金 10:00~16:00  
土 10:00~13:00 水・日・祝日はお休み

だるまちゃん広場  
『2018秋なかまほいく』スタート

ただいまだるまちゃん広場では、厚生文化  
会館にて「なかまほいく」を開催しています。



参加された方の感想  
(2018/7アンケートより)  
「子どもを預かって  
もらえるため、母親の  
息抜きや情報交換が  
できる場所があるのは  
とてもありがたいと感じ  
ています。」

➤ 火 10:00~12:00



## いきがいデイサービス はっぴ〜♪ふろしき 夏祭り開催しました!!



毎年恒例の夏祭り。壁には去年皆さんで作った手作り提灯と、今年の夏に作成した「サンキャッチャー」を飾り、お囃子を流し、お祭り開始!!



金魚すくい、ヨーヨー釣りなど楽しみました。ゴム製の金魚すくいでは、ポイに穴があいても「まだいける!!」と88匹もすくった人も!!  
自分の番が来るまで作戦会議をしたり、穴が開いたポイをみて皆で大笑いしたり。利用者さんもスタッフも童心に帰り、笑顔がいっぱいの夏祭りになりました。これからも、利用者さんと一緒に楽しめるイベントを開催していきたいと思ひます。

- **いきがいデイサービス はっぴ〜♪ふろしき**  
毎週月曜日 9:00~12:00 貫井地区区民館  
\*見学もできますのでお気軽にお問合せください。

## こんな時どうする!? 家でもできる食中毒予防

~食中毒予防研修(2018.7.25)より~

\*\*家庭内でもちょっと注意することで予防することができます\*\*

- ① 細菌・ウイルスをつけない  
手洗いの徹底をしましょう。(帰宅時、トイレの後、調理する前、食事の前)  
\*\*食中毒予防の第一歩は手洗いです!!\*\*



二次汚染防止(まな板や包丁の消毒は十分に洗浄、消毒したものを使い、生の肉や魚に使用したものを使用しまわさないようにしましょう。)  
食品の保管(肉や魚等の保管時の汁漏れに注意しましょう。)

- ② 細菌を増やさない  
冷蔵庫内の整理整頓をして、食品を詰めすぎないように気をつけましょう。  
食材は購入後、すぐに持ち帰り冷蔵しましょう。



- ③ 細菌・ウイルスをやっつける  
十分加熱(90℃90秒)。特に肉は中心部までしっかり加熱しましょう。  
電子レンジは加熱むらに注意しましょう。途中でかき混ぜる等してしっかりと加熱しましょう。  
調理器具等は熱湯や塩素系消毒液をつかって消毒しましょう。

## ふろしきキッチンからのおすすめ料理



\*野菜も魚も食べられる!! 簡単!!魚ホイル焼き 4人分  
(材料) 白身魚又は生しゃけ...4切(塩をしていない生のもの)  
マヨネーズ・玉ねぎ1個・人参 1/2本・ピーマン1~2個  
しめじきのこならなんでもOK)1/2パック・油少々  
(作り方)

- ① 魚は塩・コショウをして、20~30分置く。
- ② アルミホイルに油をぬり、玉ねぎをのせる。
- ③ 玉ねぎの上に魚をのせて、人参千切り、しめじ、ピーマンをのせその上にマヨネーズを大さじ1程度つけてホイルを閉じる。
- ④ オープンで20分(グリル15分かトースター12~13分でもOK)に入れたらできあがり。  
お好みでお醤油をどうぞ。



ばあばのワンポイント...生の魚を使うとふっくら仕上がります♪

\*もう一品。そうめんサラダ(ゆでて余った時にも。)  
(材料)ゆでそうめん...適宜 ハム、キュウリ、玉ねぎ、人参...適宜  
マヨネーズ...適宜 めんつゆ...少量

- (作り方)
- ① キュウリ、玉ねぎ、人参を千切りにし、軽く塩を振っておく。  
ハムも千切りにする。そうめんは水にさらし、よく洗っておく。
  - ② ①とゆでそうめんをマヨネーズで和える。その時に少しめんつゆを入れると美味しい。

Point!

- **ふろしき食堂** 毎月第1木曜日 11:30~13:30 要予約 600円  
\*温かい手作りの食事を皆さんと一緒にいかがですか?  
食後のおしゃべりも皆さん楽しんでいらっしゃいますよ♪
- **こども食堂** 毎月第3金曜日 17:00~19:00 要予約 大人300円  
\*みんなでわいわい美味しいご飯を食べましょう。



## 賛助会費・ご寄附のご協力ありがとうございます (2018年7月~2018年9月20日)

白石さま、大塚さま、松原さま、杉浦さま、大谷さま、張山さま、品川さま、阿部さま、坂野さま、近藤さま、斎藤さま、荒井さま、尾崎さま、熊谷さま、熊谷さま、(匿名)Nさま、Iさま、Sさま、Kさま、Fさま、Nさま、Kさま、Kさま、Tさま、Sさま、Sさま、Sさま、Tさま、Nさま、Nさま、Tさま、Tさま、Nさま、Uさま、Mさま、Kさま、Sさま

\*\*\*\*\*

認定NPO法人への寄附は税制上優遇されます。認定NPO法人への寄附・賛助会費は特定寄附金に該当し、寄附金控除または税額控除のいずれかを選択することができます。

例えば、3,000円を寄附(賛助会費)した場合は、確定申告の時に税制優遇されます。

- ① 所得税の控除(3,000-2,000)×40%=400円
  - ② 地方税の控除(3,000-2,000)×10%=100円
- 合計500円が還付されます。ふろしきで発行する領収書を確定申告の時に添付してください。

ふろしきをご支援して下さる賛助会員や寄附者を募集しています。  
お振込くださる場合は郵貯銀行専用の払い込み用紙がございますのでお問い合わせください。  
賛助会員(年会員)1口1000円。個人1口以上、団体3口以上。  
ご寄附は額を問いません。  
できるだけ3,000円以上でご支援をよろしくお願いいたします。

\*\* ふろしき通信は、今回から2カ月毎の発行となります。次回は、12月です。 \*\*