

4・5・6月の予定

*口はふろしきオープンスペースで開催します。
*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。

4月		5月		6月			
1	月	1	水	事務所休み	1	土	パソコンサークル
2	火	2	木	ねこの手オープン	2	日	
3	水	3	金		3	月	いきデイ(貴井)
4	木	4	土		4	火	いきデイ(南田中)
5	金	5	日		5	水	
6	土	6	月		6	木	ふろしき食堂 なかまほいく
7	日	7	火	いきデイ(南田中)	7	金	
8	月	8	水		8	土	布の会
9	火	9	木	ふろしき食堂 なかまほいく	9	日	
10	水	10	金		10	月	いきデイ(貴井)
11	木	11	土	布の会	11	火	お茶カフェ いきデイ(南田中)
12	金	12	日		12	水	
13	土	13	月	いきデイ(貴井)	13	木	なかまほいく
14	日	14	火	お茶カフェ いきデイ(南田中)	14	金	
15	月	15	水		15	土	
16	火	16	木	なかまほいく	16	日	
17	水	17	金	こども食堂	17	月	お茶カフェ いきデイ(貴井)
18	木	18	土		18	火	いきデイ(南田中)
19	金	19	日		19	水	
20	土	20	月	お茶カフェ いきデイ(貴井)	20	木	なかまほいく
21	日	21	火	いきデイ(南田中)	21	金	こども食堂
22	月	22	水		22	土	
23	火	23	木	なかまほいく	23	日	
24	水	24	金	オレンジカフェ・茶の間	24	月	いきデイ(貴井)
25	木	25	土		25	火	いきデイ(南田中)
26	金	26	日		26	水	
27	土	27	月	いきデイ(貴井)	27	木	なかまほいく
28	日	28	火	いきデイ(南田中)	28	金	オレンジカフェ・茶の間
29	月	29	水		29	土	
30	火	30	木	なかまほいく	30	日	
		31	金				

【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。



練馬たすけあいワーカーズ

NPO法人アクト
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
http://www.act-furoshiki.com



いきがいデイサービスが南田中で4月から開催！！

「はっぴ〜♪ふろしき」

貴井地区区民館でいきがいデイサービスをスタートしておかげさまで丸3年が過ぎました。貴井のいきがいデイサービスは、ご利用の方からも大変ご好評を頂いています。

そして4月から、2か所目のいきがいデイサービス「南田中地域集会所」も、ふろしきで受託することになりました。いきがいデイサービスは、ご自身で来所して頂ける区内在住の65歳以上の方が対象となります。身体を動かす転倒防止体操や作品作りなどを行い、昼食(実費600円)もご用意しています。

見学はいつでも受付けています。お気軽にお問い合わせください。お問い合わせや申し込みは練馬区役所高齢社会対策課介護予防生活支援サービス係(03-5984-4596)にお願いします。



開催日

貴井地区区民館・・・毎週月曜日 9時～12時

南田中地域集会所・・・毎週火曜日 9時30分～12時30分

ふろしき・ねこの手 今後の予定

*連休中は5/2(木)のみオープンします

お茶カフェ 第3月曜日
【お茶代100円：13：30～】
4/15 お手玉

5/20 皆でゲーム♪

6/17 お話しの会

オレンジカフェ茶の間 第4金曜日
【お茶代100円：13：30～】
4/26 音楽療法「音楽で楽しみましょう」

5/24 フルート演奏会

6/28 地域包括ってなあに？



ふろしきこども食堂



ふろしきの事業のひとつに、練馬区から委託を受けた子育て支援の仕事があります。その仕事をしたメンバー達から、こどもの食生活を危惧する報告があがりました。そして当時、こどもの6人にひとりが貧困状態にあるという社会問題が注目されてもいました。

そんな中、こどもたちには、おなかいっぱい食べて、安心した毎日を送ってほしいという願いから、ふろしきは2015年7月に『ふろしきこども食堂』をスタートさせました。毎月、第3金曜日 17時から19時の開催で、大人300円、こどもは無料です。2019年3月現在、開催回数45回、参加人数延べ850名の活動になりました。

こども食堂に来る方たちの多くは就学前のこどもとそのお母さんたちです。今では頑張っているお母さんたちが、ほんのひと時ホットする場所にもなっています。核家族化の進んだ中での子育ては想像以上に大変です。

私たちは、地域ぐるみでこどもを育てる意識をもつことが大切だと感じています。

心強いことに、練馬区には私達と同じように、こども食堂を始めた仲間がたくさんいます。2018年6月には練馬区とこども食堂の運営団体でこども食堂連絡会を立ち上げました。こどもたちの安全を考え、衛生管理についての情報共有を図り、団体間の連携を図っていくためです。

今、こどもを取り巻く問題は食べること以外にもたくさんあります。私たちはこれからも練馬区と地域のこども食堂がつながりながら、すべてのこどもたちが安心して無邪気な子供時代を送れる環境づくりをめざして活動していきたいと思っています。

※ふろしきのこども食堂の活動は皆さんからの賛助会費、寄附金でまかなわれています。日頃のご協力に篤く御礼申し上げますと共に、今後ともふろしきの活動へのご協力をよろしくお願いいたします。



ミルフィーユカツ♪



皆でお待ちしています♪

** <https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kodomo/oshirase/map.html>
練馬区のこども食堂のマップです。こども食堂は、NPO法人やボランティア団体等が運営しています。活動内容、活動日、参加申込方法などの詳細は、各団体へ直接お問い合わせください。

ふろしキッチンからのおすすめ料理

しっとり柔らかくて美味しい！自家製ハムとジャガイモのガレット

自家製ハム

(材料)

*豚肉ブロック 400g *セロリの葉や玉ねぎ等くず野菜 適宜

*砂糖 大さじ1 *塩 30g *水 カップ1

(作り方)

① 豚肉に砂糖をまぶしておく。

② ジップロックに水カップ1と塩30gを入れて溶かし、フォークで数か所刺してくず野菜を入れ一晩ねかせる。



③ オーブンを170度に予熱し、下段に入れて30~40分焼く。

④ 竹ぐしを刺して透明な液が出れば焼き上がり。アルミホイルで包み、そのまま冷して出来上がり。

ジャガイモのガレット

(材料)

*ジャガイモ 中2~3個 *とろけるチーズ又は粉チーズ 大さじ2~3

*小麦粉 大さじ1 *塩 小さじ1 *バター大さじ1

(作り方)

① ジャガイモは拍子切りにする。水にさらさない!!!

② ジャガイモに小麦粉、チーズを混ぜる。

③ フライパンにバターを熱して、②をいれて片面4分位焼き、お皿に返してもう片面も4分位焼いたら出来上がり。

ポイント!!
さらすとくっつきません



賛助・ご寄付ありがとうございました

*賛助・寄附者・ふろしきのこども食堂などへ食材のご寄附を頂いた皆さま
(2018年1月29日~2019年3月31日)

NPO法人アクト練馬たすけあいワーカーズエブロンさま、NPOむすび、竹之内さま、鈴木さま、池口さま、Nさま、吉武さま、山下さま、檜垣さま、稲田さま、水谷さま、Tさま、大久保さま、三木さま、Mさま、関澤さま、Yさま、Kさま、Sさま、Mさま、Hさま、Iさま、Yさま、今井さま、Hさま、Oさま、Hさま、Sさま、Iさま、Yさま、Kさま、Nさま、Kさま、Sさま、Fさま、Sさま、Sさま、Sさま、Sさま、Kさま、Uさま、Mさま、新井さま、Oさま、Iさま、Sさま、杉田さま

2018年度も沢山の皆さまからご支援をいただき、誠にありがとうございました。引き続きのご支援、何卒よろしくお願い申し上げます。

