

2・3月の予定

\*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。

2月

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

3月

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

【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>

地域のつどい

**ふろしき ひなまつりコンサート**

～春風にのせて～ フルートと歌声を

3月3日(日)13:30 開演  
(13:00 開場)

出演：Nature with Mami

春の音が聞こえる頃、ひなまつりコンサートを開催します。  
ご家族、お友達を誘って素敵なフルートと歌を聞きにいらしてください。

場 所：ふろしきオープンスペース  
参加費：お茶菓子代 100円(当日)  
定 員：20名 〆切2月16日(土)  
※お申込み・問い合わせは、電話・FAX・HP でお願ひします。  
担当 山田・岡山

お子様連れ  
大歓迎!!

ふろしき・ねこの手

寒い日が続きますが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか？  
寒いとつい家の中に引きこもりがちになりますね。  
でもそんな時はちょっとだけ勇気を出して外に出てみませんか？  
ふろしきでは毎月いろいろなイベントを開催しています。  
ふろしき・ねこの手は地域のみなさんのたまり場です。どうぞ気楽においでください。



お茶カフェ 第3月曜日  
【お茶代 100円：13：30～】

2/18  
皆で楽しくゲーム♪

3/18  
滑舌を良くするお話の会

オレンジカフェ茶の間 第4金曜日  
【お茶代 100円：13：30～】

2/22  
おしゃべりと歌の会 講師：大西先生

3/22  
歌って脳トレ♪ 講師：伊東先生



## ふろしキッチンからのおすすめ料理

### 簡単!! 時短!! 災害時にも役立つ!! ポリ袋料理レシピ



ふろしきオープンスペースでメンバー向けに災害時クッキング講座を行いました。その中からごはんとおかず3品(3~4人分)を紹介します。万が一に備えてポリ袋で出来る料理を覚えておいてはいかがでしょうか。

※湯煎にかけるため、高密度ポリエチレン製のものが耐熱性のジップロックをご使用ください。  
※ポリ袋が直接なべ底に当たって溶けないようにお皿を敷いてください。

#### ◎ごはん

(材料)

\*米・・・1合 \*水・・・210~240ml(米の1.2~1.3倍)

(作り方)

① 米と水をポリ袋に入れ空気を抜いて30分おき、その後30分茹でる。

#### ◎肉バラ炒め

(材料)

\*豚バラ肉・・・200~300g \*長ネギ・・・1本

\*醤油・・・大さじ1/2 \*酒・・・大さじ1

\*おろしにんにく(あれば)・・・少々

\*片栗粉・・・小さじ1/2

(作り方)

① 豚バラに分量内の半分の醤油を揉みこんでおく。

② ねぎはハサミで斜めに切る。

③ ポリ袋に調味料を入れ、片栗粉を溶かして①と②を入れ空気を抜いて10分茹でる。



#### ◎オムレツ

(材料)

\*卵・・・2個 \*牛乳(または水)・・・大さじ1 \*粉チーズ(あれば)・・・大さじ1

\*塩コショウ・・・少々

(作り方)

① 卵をポリ袋に割り入れてよくほぐす。

② 他の材料をすべて入れ空気を抜き、様子を見ながら8~10分茹でる。



#### ◎サバ缶サラダ

(材料)

\*サバ缶・・・1個 \*キュウリ・・・2本 \*大豆缶・・・1缶 \*マヨネーズ・・・適宜

(作り方)

① キュウリをハサミで大きめに切り、塩を振る。少しおいて水けを絞る。

② ①とほかの材料をポリ袋に入れ混ぜる。

皆、真剣!!



簡単なのに  
美味しい!!

## だるまちゃん広場『クリスマス会』

~だるまちゃん広場はふろしきが支援する地域の方のための子育て広場です。未就園児とその保護者を対象に、毎年3回のなかまほいくや、ジャガイモ掘り、クリスマス会などを開催しています~

昨年の12/4に厚生文化会館の遊戯室をお借りして、「だるまちゃん広場・クリスマス会」を開催しました。

14組の親子の参加があり、ととにもぎやかな一日になりました。

今回はクリスマス絵本の読み聞かせから始まり、ツリーをバックにみんなで記念撮影、親子でしっぽ取りと風船遊びゲーム、工作のランプシェード作りをしながら的当てやボーリングで楽しんでもらいました。最後は厚生文化会館館長さんにお手伝いして頂き(サンタさん役)、子どもたちへプレゼントを渡してもらいました。サンタさんがまだよくわからない子もいて怖がる場面もありましたが、なんとかプレゼントをもらって安堵の表情でした。



読み聞かせ



風船ゲーム!



記念撮影



サンタさんありがとう!

## だるまちゃん広場『なかまほいく』新規参加者募集中!!

「なかまほいく」は、同じ参加者が連続して参加する子育てサークルです。親子一緒に遊ぶ回あり、親だけでリフレッシュする回あり。お子さんを短時間預けたり預かったりする体験もできます。毎回同じ親子が参加することで地域の様々な情報交換(幼稚園、病院、習い事など)や、なかまほいく終了後も地域の方と繋がりがもてるよい機会です。年に3回、春・秋・冬に開催していますので是非ご参加ください!



★『なかまほいく冬』2019/2/5(火)~3/12(火)、毎週火曜日全6回、10:00~12:00

場所:厚生文化会館(練馬4-2-3)、参加費:3,000円/組・6回分

※詳細・申込みは、ふろしき(03-5999-1030)又はふろしきHPからどうぞ♪

## 賛助会費・寄付金のお願い

日頃よりふろしきの活動にご賛助いただきありがとうございます。

みなさまから賛助をいただきながら、地域に寄り添い、この地で活動を続けて参りました。

これからも認定NPOとして変わることなく地域に貢献したいと考えております。

今後ともご支援いただけますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

(2018年10月29日~2019年1月28日)

賛助・ご寄附ありがとうございました

\*賛助・寄附者 個人:(匿名)Kさま2名、Hさま、Tさま2名、Yさま、Iさま、Yさま、Iさま、前川さま、今井さま、岩佐さま

団体:ドッグ・ランさま

\*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

(匿名)Kさま、Wさま、Tさま、Iさま、Aさま、Nさま、Sさま

★★認定NPO法人は「毎年3,000円以上の寄附者・賛助者が100人以上あること」が条件となっています。(1月20日現在70名)★★

