

ふろしきへのご寄附のお願い

いつもふろしきをご支援いただき、ありがとうございます。「認定 NPO 法人」として存続していくために、毎年、地域の皆さま 100 名からのご寄附 3,000 円以上、または、賛助会員 3 口（ひと口 1,000 円）が必要です。

温かなご支援を心よりお願い申し上げます。ご協力は、ふろしき事務所へ、またはふろしきメンバーに渡していただくか、下記への振込で受け付けております。

※お振込み頂く場合は、お手数ですがご一報ください※

ゆうちょ口座へのお振込みの場合 記号 10130 番号 27126291

他金融機関からゆうちょ銀行へお振込みの場合

店名 018 店番 018 預金種目：普通預金 口座番号 2712629

（名義：特定非営利活動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）

受領後には、賛助会費・寄附受領証明書を発行いたします。確定申告の際に申請していただくと、寄附金控除の適用を受けることができます。ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

フードドライブ実施中！



ふろしきこども食堂では、お弁当と一緒に皆さまから提供された食料品をお持ち帰りいただけるようになっています。皆さまの家に眠っている食料品があれば、提供していただけますか？

●提供をお願いしたい食料品

未開封で賞味期限が 1 か月以上先のインスタント食品やレトルト食品などの
保存性の高い食料品

（インスタントラーメン、缶詰、レトルト食品が好評です。）

保管場所が限られていますので、毎月第 3 週の月～木曜日に、ふろしき事務所にご持参をお願いいたします。
事前にご連絡頂けるとスムーズにお預かりできます。

お問い合わせ

電話: 03-3948-3390 Eメール: actfuro@oak.ocn.ne.jp

営業時間: 月曜～金曜 9:00～17:00

土曜 9:00～13:00（日曜・祝日はお休み）

ホームページ: <https://www.act-furoshiki.com>

NPO ふろしき ➡ 検索



ホームページ



Instagram

ふろしきでは、随時メンバーを募集しています！

週 2～3 時間からでも、介護等の資格がなくても大丈夫です。

地域に貢献したい方、家事や介護、子育ての経験を活かしたい方などを募集しています。

次回は 10 月に発行予定です。どうぞ皆さまお元気で！

ふろしき通信 75 号 2021 年 8 月発行

◆ NPO 法人 アクト ◆

ふろしき

練馬たすけあいワーカーズ

認定 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 馬淵 さおり

〒176-0001 練馬区練馬 4-17-2 グリンデル豊島園 102

TEL: 03-3948-3390

FAX: 03-3948-3395

E-mail: actfuro@oak.ocn.ne.jp

HP: <https://www.act-furoshiki.com>

第 23 回通常総会を開催しました

2021 年 5 月 22 日（土）、第 23 回通常総会を開催いたしました。
緊急事態宣言中の開催のため、Zoom を使いながらの開催となりました。



新型コロナの影響が続く中、昨年度もふろしきでは安全に配慮しながら、地域での活動を続けてきました。しかし現在もまだ新型コロナの不安は拭えず、一日も早く安心できる日々が来ることを祈るばかりです。

今年度は、第 8 期介護保険制度の改正が施行されます。改正にあたっては、例えば新型コロナウイルスによる困難な状況下であっても、利用者の生活支援を継続するため、地域他団体と連携することで体制を強化し、事業の継続に繋げることが求められています。

また、昨年度 12 月に国会で成立したワーカーズ法については、ふろしきをより良くしていくために、メンバーひとりひとりが経営者という立場で勉強し、話し合っていきます。

新型コロナの終息はまだ見えません。しかし厳しかった昨年度を乗り越えた経験を糧に、今年度もたすけあいの場を増やしていきたいと思っています。

今年度も、ふろしきへのご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

理事長 馬淵さおり

＼ もっと魚を食べよう！ ／

サバの缶詰の簡単アレンジ

暑い日が続く中、料理が面倒に感じる時もあるのではないのでしょうか。
そんな時に、簡単に出来るサバの水煮缶のアレンジレシピをご紹介します！



●材料 サバの水煮缶、玉子、塩、お好みでネギや大葉、バジルなど好きなもの何でも OK！

●作り方

1. フライパンに缶詰の中身を出して、温める。
2. 玉子を割り入れて、混ぜる。
3. 塩加減を確認し、お好みで塩をパラパラ入れる。
4. ネギ、大葉、バジル、などお好みでかける。



●注意

- ・ 缶詰の種類によって、塩分が異なりますので、調節してください。
- ・ 電子レンジをお持ちの方は、耐熱容器にすべて入れて、電子レンジで調理することもできます。
※玉子が爆発しないよう、黄身を混ぜてから調理してください。

サバ水煮缶(190グラム)には、約 27 グラムのたんぱく質が含まれ、玉子 1 個(50 グラム)には、約 6 グラムのたんぱく質が含まれています。このレシピを作ると、約 33 グラムのたんぱく質になります。

厚生労働省では、成人男性の場合、1日 60 グラム、成人女性の場合、50 グラムのたんぱく質の摂取を推奨しています。お一人で食べても、ご家族やご友人とシェアしても、栄養アップ間違いなし！

このレシピさえ面倒な時には、サバ水煮缶をお皿に出し、酢をかけ、ワサビをつけて食べるのもおすすめです。
これから暑くなりますので、夏バテ防止のためにも、しっかり栄養を採り、元気な毎を送りましょう！

缶詰は安価で栄養価が高いだけでなく、日持ちするので非常食としても活躍します。好きな方は、自分のお気に入りサバ缶を見つけて、常備してもよいかもしれません。ぜひ作ってみてくださいね。



ねこの手 相談情報ひろば 開催中！

2015 年、相談情報ひろば事業「ふろしき・ねこの手 おしゃべりサロン」は、地域の皆さまの居場所としてスタートしました。

月・火・木・金：13 時～16 時

土：10 時～13 時 に開催しています。(水・日・祝 お休み)

- ・ 悩みごとをかかえている方(子育てや介護中の方、その他)
- ・ 日中おひとり、外出の機会もあまりない方
- ・ 誰かとおしゃべりしたい方
- ・ 楽しいことをしたい方

そんな方にピッタリの居場所です。お気軽にお立ち寄り下さい。
一緒におしゃべりを楽しみませんか？

イベントのお知らせ

各種イベントは新型コロナウイルス感染拡大等の影響で中止・変更となる可能性があります。
事前にお問い合わせください。また、ご利用の皆さまには、マスク着用、検温や換気などにご理解、ご協力をお願いいたします。



パソコンサークル (第1土曜)

9 月 4 日(土) 13:30～15:30

※緊急事態宣言中の為、8 月はお休みです。



布の会サークル(第2土曜)

8 月 14 日(土)・9 月 11 日(土) 13:30～15:30



お習字の会 (第2火曜) ※事前にご予約をお願いいたします。(定員 5 名)

8 月 10 日(火)・9 月 14 日(火) 13:30～14:30



お茶カフェ (第3木曜) ※事前にご予約をお願いいたします。(定員 5 名)

8 月 19 日(木)・9 月 16 日(木) 13:30～14:30



こども食堂 (第3金曜) テイクアウトのお弁当のみです。

8 月 20 日(金)・9 月 17 日(金) 17:30～18:30

大人 300 円、こども 無料

限定 30 食です。開催前々日(第3水曜日)までに電話で事前予約をお願いいたします。



ふろしきひろば(本人ミーティング) (第4火曜)

8 月 24 日(火)・9 月 28 日(火) 14:00～15:00

♡本人ミーティングとは♡

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを話し合い、より良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

※受付は、練馬地域包括支援センター(03-5946-2544)です。



オレンジカフェ・茶の間 (第4金曜日) ※事前にご予約をお願いいたします。(定員 5 名)

8 月 27 日(金)・9 月 24 日(金) 13:30～14:30

賛助・ご寄附ありがとうございました

皆さまに賛助・ご支援いただきました。誠にありがとうございました。



2020 年 3 月 24 日～7 月 26 日の期間 賛助会員・ご寄附を頂いた皆さま

Y さま、(株)わだち大泉さま、T さま、A さま、O さま、I さま、H さま、井上さま、F さま、T さま、猪股さま、中井川さま、U さま、天羽さま、T さま、黛さま、小谷さま、青木さま、I さま、Y さま、M さま、石山さま、A さま、井上さま、堀さま、S さま、平野さま、H さま、Y さま、匿名

2020 年 12 月 14 日～7 月 26 日の期間 こども食堂へ食材や品物のご寄附を頂いた皆さま

T さま、中村松寿会さま、K さま、T さま、T さま、S さま、茂崎さま、阿部さま、T さま、I さま、U さま、T さま、N さま

引き続きのご支援、何卒よろしくお願い申し上げます。