

集落支援員だより

第30号

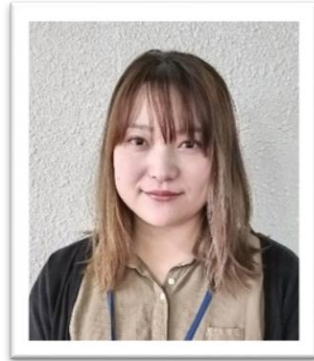
発行者 東和地域集落支援員
連絡先 66-2490
発行日 令和4年11月24日(木)

とわやかな風コーナー

地域の若い女性の方々と
楽しくマルシェ♡

～たくさんの方に支えられて
安心して暮らしています～

佐藤由紀(太田)



4年前にリターンし、東和に戻りました。
戻ってみて、「東和っていいな～」「安心するな～」と実感するところが
増えたように思います。人が温かく
優しいところ、子どもたちを見守っ
てくれる地域の方々。本当にたく
さんの方に支えていただき日々過
っています。

学校の保護者とはコミュニケーションをとれますが、地域で同じ年代の人と接する機会がないと思っ

ました。それが、昨年からは「とわつな」があるマルシェに参加し、ボランティアや出店を経験しました。毎回たくさんのお客さんが来てくださり、やりがいを感じています。いろいろなアイデアを出しながら、みなさんに楽しんでもらえるよう会員一致団結で頑張っています。
そして、12月11日(日)に「道の駅ふくしま東和」でクリスマスマルシェを開催します。今年最後のマルシェです。ハンドメイド作品や、野菜の販売、ワークショップなど大人から子どもまで楽しめるマルシェを企画しています。ぜひ、お越しください。

また、私は、道の駅めぐりも楽しみの一つです。東和の道は、地域おこし協力隊の方も頑張っていることを進めてくれます。道の駅のイベントが増え、シェードなどのデコレーションもいろいろやっているの、行ってみたいと思います。また、道の駅入ると「桑茶」が気軽に飲めるようになっていてインパクトあり、健康に気をつけている地域がわかってもらえたいと思います。



クリスマスマルシェ開催



12月11日(日) 10:00～14:00

道の駅ふくしま東和

子どもさんが楽しめる「キッズスペース」もありますので、ご家族でお越しください♡

☆☆ 出店者 ☆☆

- ☆S&S クリスマスドリンク販売&ワークショップ
- ☆team Public Hall 手作りデコレーション石鹸&グリーティングカード作成ワークショップ
小物雑貨・イラスト・アップルパイ販売
- ☆あぶくまの里農 ganic 女子 野菜・果物・農産物加工品販売、スライム作りワークショップ
- ☆APORO ルームスプレー、ハンドクリーム、ハンドメイド作品販売
- ☆YuYu がま口通帳ケース手作りしませんか！
1回3名限定 お待ちしています。



team Public Hall
デコレーション石鹸
グリーティングカード作成
ワークショップ
小物雑貨・イラスト・アップルパイ販売

S&S
クリスマスドリンク販売
クリスマスワークショップも
お楽しみに♡

APORO
ルームスプレー、ハンドクリーム
ハンドメイド作品販売

あぶくまの里農 ganic 女子
野菜・果物・農産物加工品販売
スライム作りワークショップ

YuYu
ワークショップ
がま口通帳ケースづくりしませんか！

とわつななるマルシェ
2022.12.11(日)
10:00～14:00
道の駅ふくしま東和

主催 とわつななるマルシェ
福島県二本松市太田字下田2-2
私達は 自分たちの「楽しい」「面白い」「美味しい」を体験し、子ども「楽しい世代」「子育て世代」が「楽しい世代」になるまで、つなぐための活動を展開してまいります。
問合せ先 Mail: towatsunagaru@gmail.com TEL 0243-24-1650 (久野)
協賛 道の駅ふくしま東和、道の駅ふくしま東和、道の駅ふくしま東和

ふれあい買い物ツアーを楽しみました！

主催：とうわ福祉会（集落支援員との協働事業）

共催：東和地域集落支援員、東和地域包括支援センター、二本松市社会福祉協議会



◎11月17日（木） ベイシア安達店（針道・木幡地区対象） 15名参加

◎11月18日（金） コープふくしまあだたら店（太田・戸沢地区対象） 12名参加



参加者相互のコミュニケーションを図り、脳活性化と生きがいづくりを目的に、買い物ツアーを実施しました。両日とも、とうわ福祉会のボランティアの方に見守りいただき、食料品や日用雑貨などを買って求めていました。普段は娘さんが買ってくるという方は、自分の食べたいお菓子や飲み物など、地元の商店では揃わない物をメモしてきて、思い思いに買い物を楽しんでいました。

往復のバスの中では、東和包括から「包括とは」や「ヘルプカード」のお話、帰りは元気に歌を歌いながら脳活性化！

また、参加者からは、賑やかに行って来ることができて良かった、一人暮らしなのでお話しする機会があつて良かった、次回は違うところに行ってみたい、もう少し家の近くまで来てほしいなどの感想もあり、次回開催への期待の声が寄せられました。



《ホネ元気ふりかけの作り方》

*成田さん紹介のレシピです。作った方々から人気でした！

大根の葉っぱはみじん切りにし、コメ油かオリーブ油で炒める。ポイントは水気を飛ばすこと。水気の湯気が出なくなるまで丁寧に炒める。なので、鍋はできるだけ厚手の口の広い鍋。薄いアルミだと焦げてしまうので、できるなら鉄のフライパン。鉄分も一緒に取れて火の回りが穏やかだから。

調理法はこれだけなの・・・、(^▽^)なのに栄養分はすごい！（ファイトケミカルと食物繊維の豊富なことと云ったら、）

葉っぱを炒めたら、下の写真の“丸ごとクン”たちを加える。

- ・左上→オキアミ
- ・右上→しらす干し（小女子）
- ・右下→細切り昆布（または塩昆布）
- ・左下→白ごま（または黒ごま）



出来上がりはコレ。辛味が欲しい人は、

トウガラシの細切りを加える。

アンチエイジングや肝機能には、クコの実を加える。彩りも良く、お味も上級、「ホネ元気」ふりかけの出来上がり～。



畑には、まだ大根葉がいっぱい。大根たちはさらに太陽に干され、生の時よりグッと抗酸化物質が豊富。これぞ、ザ・滋養食。

食改善アドバイザー成田和子さんの健康セミナー

『食こそ最高の薬になる』



料理教室サークル「ネットワーク玄米」主催の健康セミナーが、10月15日（土）に太田住民センターで開催されました。（集落支援員との協働事業）

講師の成田さんは、食改善と言っても手に入りにくい特殊な食材でなく、負担が大きくて続けられなければ意味がないので、身近で手に入る食材を使い、できるだけ手間のかからない方法で、その人の体に合う食べ方を提案しています。食べ方を変えるだけで、体の不調を改善した事例を沢山みておられる方です。

そして、偏った食べ方には、からだの不調を引き起こしている原因が潜んでいると！免疫カアップや老化防止、冷え解消、疲労回復等どんな不調にも効く万能薬として「まるごと野菜スープ」を紹介いただきました。

*「まるごと野菜スープ」の作り方

色の異なる5種類以上の野菜を、皮や根、種も丸ごと鍋に入れ、野菜が浸る位の水を入れ、沸騰したら弱火で約1時間煮込む。スープはそのまま飲んだり味噌汁などの料理に使い、煮込んだ野菜もカレーやシチューなどに活用します。