



● ● ● 3 月 ふらっと予定 ● ● ●

<p>☆毎月第 1 土曜日開催 ●座 談 会・・・</p>	<p>3 日 (土) 今月は座談会を開催します。どなたでもご参加ください。詳細は裏面をご覧ください。</p>
<p>☆3 ヶ月に 1 回開催 ●面白ろクッキング・・・</p>	<p>9 日 (金) 11:00~13:00 地域交流室にて 定員 5 名 エプロン、三角巾の用意をお願いします。 ※切 前日の 12:00 まで。参加費 <b>700 円</b> 事前に、担当山岸までお申込みください。</p>
<p>☆毎月第 3 土曜日開催 ●昼 食 会・・・</p>	<p>17 日 (土) 当日 10:30 までにお申し込みください。</p>

## 鍋敷き職人募集中!



最近のパッチワークで「鍋敷き」を作ってくださる方が増えてきました。作品の中で一番難しい作品と言っても過言でない「鍋敷き」は、何枚もの丸い布を折り重ねて縫っていきます。細かな手作業と丁寧な一針一針が素敵な模様を作り上げるのです。



たくさんの型紙を使います! ↓



日頃から参加しているけれど、実は作った事がない! というスタッフも…。しばらく作り手のいなかった鍋敷きですが、また商品として並ぶ日も近いかもしれません!

パッチワークは平日の 14 時~16 時の間に談話室で行っています。興味のある方も無い方も参加お待ちしております。おしゃべり参加もオッケーです (^ ^)

## 無病息災を願って!

2 月 3 日は節分! ふらっとでも豆まきをしました。土曜日だったこともあり人は少な目でしたが、当日に来ていた方が鬼役をしてくれました。



ポーズを決めて  
迫力満点!

終わった後はみんなで豆を食べながらホッと一息……。豆を食べる時は自分の厄除けを願い、今の歳よりも一つ多く(数え年分)食べるとよいそうですよ。



# ふらっとからお知らせ

## \*\*更新手続きについて\*\*

ふらっとをご利用いただくにあたり、利用者の皆さまには利用登録をお願いしています。利用登録は年度ごとの更新となりますので、現在登録されている皆さまも更新の手続きが必要となります。

更新についての詳しい内容は、改めてふらっと内でお知らせ、またはスタッフよりお声がけさせていただきます。

新規登録、見学等につきましては随時受付しておりますので、お気軽にお問い合わせください。



## \*\*座談会開催について\*\*

年に1度のふらっとメンバーとスタッフによる座談会を開催します。日頃ふらっとを利用している中で感じている気持ちを話してみませんか？「良いところ」「改善してほしいところ」「気になっていること」などなど、何でも気軽にお話できる機会にしたいと考えています。ふらっと利用者の方であればどなたでもご参加いただけます！

当日に参加の難しい方はふらっと談話室内に「ご意見箱」が設置してありますのでお気軽にご利用ください！

日時：3月3日（土） 13：30～

真柄福祉財団様より助成していただき、ふらっとに新しい車が届きました！

鮮やかな青の車体、車内も広々としています。大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました！

これからたくさん活躍します！



ながみね農業協同組合様、蔵出しみかんブランド推進連絡協議会様よりみかんを寄贈していただきました。

大きくて甘いみかんに大満足！  
冬はやっぱりみかんですよ♪  
ありがとうございました。



おいしくて、かわいい、デザート。

ふらっとの「昼食会」は毎月第3土曜日。スタッフとお手伝いしていただけるメンバーさんとワイワイ作って今年で丸13年になります。2005年、1回目のメニューはビーフシチュー、サラダ、コンソメスープ、デザートと今とあまり代わり映えはしませんが、スタッフの個性でそれぞれ美味しいもの、季節のものを作っています。1月に鏡開きのお餅でお汁粉、3月にはちらし寿司、夏には自家製のゴーヤチャンプル、冬はとん汁、炊き込みご飯と、皆さんに楽しみにしてもらっています。価格もお手頃で毎月20名前後の方に参加してもらっています。デザートも果物、アイス、プリン等、お楽しみでもあり必須ですよ。

私は「おいしくてかわいい。」が必須でクッキー、チョコ、ケーキ、和菓子と小さめのものでカロリーを調整しています。冬は特にあたたかいココア、こたつでアイスは格別ですよ。冬は代謝が上がりやすいためエネルギーを消耗しやすいとか？まあほどほどのデザートでリフレッシュしています。

是非、みなさんも「昼食会」に参加されませんか。お待ちしております。

おかもと

