



たねまく通信

第12号
2022.5.1

交流の機会に! 食の楽しみに! 体のケアに! 楽しくってためになる情報誌!!



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。春の天候を表す言葉で「三月の風と四月の雨で五月の花が咲く」とあり、雨や風といった土台や準備があつてこそ美しい花が咲くという目標達成にも通じる言葉のようです。まさにそんな花が咲く5月。新しい事にチャレンジしてみるのもいいですね。

今月の一品 ギャクザク食感

全粒粉スコーン

分量 <8個分>

バター(無塩) …………… 70g	○砂糖 …………… 15g
○強力粉 …………… 80g	○塩 …………… 小さじ1/2
○薄力粉 …………… 100g	▲牛乳 …………… 100g
○全粒粉 …………… 80g	▲溶き卵 …………… 60g(1個分)
○ベーキングパウダー …… 15g	

〈料理メモ〉

③の粉類と液体を合わせる時は、練らないようにお気を付けください。バターが溶けないように気を付けながら生地作りをしてください。④切った断面は触らないようにしてください。層が出にくくなります。チョコチップやナッツを入れた場合は、③の時に生地の中へ入れてください。

- 1 バターは5ミリ角のサイコロ状に切り冷蔵庫で冷やします。
○の粉類は計量したらボウルにいれ、泡だて器で混ぜ冷蔵庫で冷やします。
▲の液体類は計量したら混ぜておき、同じく冷蔵庫で冷やします。
- 2 ○のボウルへバターを入れ、ドレヅジやカード・ヘラなどでバターをみじん切りにするようにしながら、手早く切り混ぜます。粉類が黄色くなり粉チーズのような感じになればOK!
→フードプロセッサーでもOKです。
- 3 ▲をいれ粉と液体を練らないようにしながら合わせていきます。粉気が無くなったら、台に打ち粉をしてから生地を取り出します。麺棒で広げて半分に畳むの作業を6回〜繰り返します。
- 4 2cm厚みの長方形に形を整えたら、8個に包丁で切ります。天板に乗せ牛乳又は卵液をハケで塗ります。220度で予熱をしたオーブンで200度15分焼いたら出来上がり。(焼き目が足りない場合は、追加で焼きます)



Cooking column

5月

5月病かな?と思ったら食べておきたいもの。

今年のGWは、何をしてお過ごされる予定ですか。

GWが終わった頃「気分が乗らない」とスイッチが入らないこともありますよね。5月病は「軽度のうつ状態」。脳内の神経伝達物質「セロトニン」が一時的に伝わりにくくなる状態が原因とされています。セロトニンを分泌しやすくさせる成分「トリプトファン」「ビタミンB6」「炭水化物」を含む食材をバランスよく食べる事で、セロトニンを増やすことが出来ます。

ストレスをためない、そして幸せホルモン「セロトニン」を増やすことで精神が安定されるのです。タンパク質に多く含む「トリプトファン」青魚やナッツ・バナナ・全粒粉にも入っている「ビタミンB6」小麦やパン・全粒粉にも入っている「炭水化物」。【全粒粉スコーン】を楽しみながら作り、ストレス発散させながらおうちカフェを楽しんで、元気に過ごしましょう!

宮川 あゆみ

調理師専門学校卒業後、広島市内のフレンチレストランサロン、パティスリーなどで7年ほど勤務。出産で退職後 専業主婦を経て2014年4月から自宅にて料理教室をスタート。大手企業や行政、メディアでのレッスンやアンバサダー活動なども、おこなっている。



宮川先生には毎月「たねまく広場」にてクッキングレッスンを開催していただいています。開催日時などの詳しい内容は中面をご覧ください。



健康

こんにちは。今回も『聞くこと』についてです。

◇◇ 聞くこと その② ◇◇

前回サンドウィッチマンさんの『病院ラジオ』という番組をご紹介しました。私が観たのは依存性の病院、リハビリ専門の病院を取りあげたものでした。それぞれの患者さんのストーリーを丁寧に聞いておられ、話す方たちはほとんど明るくスッキリしたお顔になっていかれるのが印象的でした。

お二人はどんどん質問したり、答えを導こうとする訳ではなく、フムフムと頷きつつたまあいのてを入れる位で、聞き上手とは質問力より共感性だと思いました。

普段の生活の中で人と接すると『こんなにも話したい！人であふれるのか』と驚きます。コロナの影響もあるでしょうね。そして中には切羽詰まる位“聞いてほしい！”方も少なくないのです。

サンドウィッチマンさんとまではいかないまでも、共感をもって人の話を聞くには聞く側もある程度余裕がいります。“聞き合う循環”がたくさんできればいろんな病気や戦争もなくなるのかな、と思いをはせる初夏です。



山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たねまく広場」にて鍼灸治療を施術していただいています。開催日時などの詳しい内容は右面をご覧ください。

子育て

みなさん、こんにちは！MaMaぼっけです。

たねまく通信に掲載していただくようになり、一年が経とうとしています。子育て応援活動だけでなく“防災”についても考えるようになったことなどを綴ってきました。

現在私たちは、「広島市8.20土砂災害を絶対に忘れない！」というテーマに取り組んでいます。2020年紙芝居「なっちゃんのランドセル」を作成しました。原案は、あの災害で愛しい二人の我が子さんが犠牲になったお母さんが書いてくださいました。最初に私たちは、彼女が体験されたことを聞かせていただく機会をもちました。その後彼女も仲間となり一緒に紙芝居づくりに取り組んでいきました。絵を描くことが大好きな3人のお母さんがイラストを担当してくださいました。

コロナ禍の中、みんなで集まり一緒に作業することが難しい時期もありましたが、そんな中で、人のつながりと命の大切さをあらためて感じることもできました。そんな様々な思いが詰まった紙芝居です。



大雨が降り始め、不安そうに見ているなっちゃん

紙芝居は、貸出セットも準備し地域の様々な場で上演してもらえたらと思っています。また、公共施設等での「複製原画展」も計画していく予定です。詳しいことは、安佐南区社会福祉協議会さん（電話082-831-5011）にどうぞお尋ねくださいませ。そこにまた、新たな出会いがあることを楽しみにしています。



★私たちは「地域ぐるみの子育て」をめざす活動を発信します★

広島市安佐南区ボランティアセンター登録ボランティアグループ
子育て・サークル応援グループ MaMa ぼっけ

※紙芝居「なっちゃんのランドセル」より

地域・福祉

各世代や分野でご活躍の皆様ご紹介② サロン&オープンアトリエ art201 (アートはつかいち)

art201 (アートはつかいち) は、障がいのあるアーティストを支援する会です。

廿日市市を拠点に居場所と創作活動場所を軸に、生活でもなく、労働でもない、福祉サービスとは異なるオープンアトリエのようなサードスペースを目指しています。郵便局・金融機関・商業施設など市内各所への作品展示、作品のデータを使ったグッズ、廿日市以外での発表の場づくりなどにチャレンジしています。

今年は身近に親しみやすくアートに触れてもらえる「廿日市まちなかアートギャラリー2022」を計画しています。今後は近郊での展示、参加メンバーや支援会員も広がっていきます。

あたたかいご支援ご協力をお願いします。



art201(アートはつかいち)は、県内で障がいのある人のアート活動支援を行っている支援者とその家族による会です。廿日市内でアート活動に取り組んでいる仲間との交流の場があったら、地域に自己表現のできる場があったらいいなという願いから出来た会です。



art201 (アートはつかいち) 日向 典子 さん

Mail:art201.hiroshima@gmail.com
https://art201hiroshima.wixsite.com/website/
https://www.instagram.com/art201art201/



防災

「キッズ防災士」認定講座を始めます

新型コロナウイルスの感染拡大が止みませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

令和4年度が始まり、ロシアのウクライナ侵攻など世界は不安定化しておりますが、自然災害は、「備え」が重要と言われています。天気予報、気象情報を理解し、準備することが重要であるとの考えからです。

自主防災活動は、地域コミュニティが活発に機能していると、犠牲者が減少していますが、高齢化や少子化などのマイナス要因がありますので、今一緒に生きている者同士、一致団結し災害から命を落とさないよう、また地域が一人も取り残さない防災活動を進めて行きましょう。

そこで、今年から「キッズ防災士」認定講座を始めます。キッズ防災士は、小学校の授業の中で受けることができます。

さらに防災クラブ員として中学校へ進学しても防災クラブ活動「防まもる」で、皆さんが興味を持っていただけの活動を進めて行きます。是非参加してください。



広島市防災士ネットワーク 代表世話人 柳迫 長三さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー⑤」



己斐上公民館

住所：広島市西区己斐上四丁目2番55号
TEL：082-274-7814
e-mail：koieue-k@cf.city.hiroshima.jp

◆ 健康なまちづくり講座 ◆

ニュースポーツ（ボッチャ）で、心身をリフレッシュし、健康づくりに役立てるとともに、性別を問わず、『小学生から高齢者まで』幅広い年齢の世代間交流を図ることを目的として開催しています。



ボッチャ体験会

◆ いきいき生涯大学 ◆

主に、高齢者を中心として、参加者が、新しい知識や教養を身につけ、仲間づくりを図りながら、心の豊かさや潤いをもたらすことを目的として、さまざまな分野の学習機会を提供しています。とても好評で、毎回、多くの方が参加されています。



良好な人間関係を作るヒントを学びましょう！

◆ いっしょにあそぼ！（オープンスペース）◆

未就学児と保護者が集う「オープンスペース」です。毎回、楽しいふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどを行っています。子育てボランティアの育児アドバイスも得られ、参加している保護者の皆さんの交流の場にもなっています。



本の読み聞かせ

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑪」



道の駅たけはら

住所：広島県竹原市本町1丁目1番1号
TEL：0846-23-5100 / FAX:0846-22-1201
URL: http://michinoekitakehara.com



食事処あゆむ

☆☆ 海も山も川もある瀬戸内の箱庭 ☆☆

広島県南中部に位置する竹原市は、瀬戸内海に面した自然豊かな町。製塩・酒造業によって栄えた江戸時代を偲ばせる町並みに、町人文化の面影を残す史跡。

古くから海上交通の要所として発展してきたこの地、歴史的景観を残す「町並み保存地区」のゲート部分に道の駅たけはらはあります。



旬づくし



「道の駅たけはら」の自慢は、地元のうちまいんが集まる旬市場。地産地消にこだわり、生産者の顔が見える安全・安心・おいしい「食」をお届けします。

飲食スペース「食事処あゆむ」では、おもてなしの心を大切に、素材を楽しめる和食料理を提供。日々の買い物に、町歩きに疲れた時の休憩に、お土産を探しに、是非お立ち寄りください。

5月「たねまく広場」での催し

お知らせ

いどばた交流会

5月のいどばた交流会はお休みします。



鍼灸治療@たねまく広場

【予約優先】10：45より45分1コマとしてご予約を承ります。

15年以上のキャリアを持つ鍼灸師による鍼灸治療。鍼の入門版として、お気軽にご利用ください。満席になる場合もございます。お早めのご予約をおススメします。



日時：2022年5月18日（水）
10：45～13：00
施術：山村政子（山村鍼灸治療院・アスチカ会員）
施術料：1,500円（ドリンク付）
／1コマ（施術30分）
※美容鍼 2,000円／1コマ
定員：3名

山村鍼灸治療院
広島市中区宝町6-30
レガロ壱番館301
TEL080-6243-3631

神石高原町お野菜の日

たねまく広場には毎月1回、神石高原町から新鮮なお野菜が届きます。他にもお米や特産品など、お得なお値段で販売しています。

若葉が萌える5月。お時間があれば、お散歩がてらお立ち寄りください。



5月20日11時～販売します

cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場

イタリア産オーガニックパスタ

タンパク質と食物繊維たっぷりのスパゲッティを使って、イタリアごはんを作しましょう。

「サルシッチャとブロッコリーのレモンクリームパスタ」「オートミールと米粉のビスコッティ」そしてイタリア前菜を作ります。

☆オーガニックパスタのプレゼント付き

日時：2022年5月20日（金）10：30～（2時間程度）
定員：5名
レッスン料：2500円
講師：宮川亜由美（「cooking studio Reve」主宰）
持参物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具・タッパー
申込期限：開催日の2日前まで

※開催日2日前以降のキャンセルは全額ご負担いただきますのでご了承ください。



1 食べ物の持ち込み自由!

※来所者の中にはアレルギーを持つお子さんがいることもあります。安全のため、お子さんへお菓子等飲食物を配られることはご遠慮ください。

2 セルフドリンク制

ウォーターサーバー(水:広島市湯来町)を設置し、セルフでご利用いただくコーヒーやお茶などをご用意しています。(100円～)

3 大テーブルの予約利用

10時～13時 / 13時～16時での予約が可能です。
利用料: 利用人数 × 500円
(セルフドリンクコーナー使用料含む)

4 3.11資料閲覧

被災地の地方新聞や書籍など、被災地や被災者にかかわる資料を自由にご覧いただけます。一部、購入いただけるものもございます。

5 物産等の販売

被災地や広島作家さんのハンドメイド雑貨や神石高原町の物産、3.11関連の書籍等を販売しています。

6 ミニ教室等開催できます!

大テーブルを使っていただけます。教室など開催ご希望の方はご相談ください。(セルフドリンクコーナー FREE)

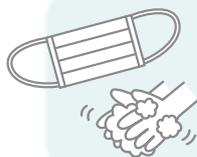
7 検索性PCあります

無料でお使いいただけます。プリントアウト(有料)も可能です。

facebook



Instagram



ご来所の際はマスクの着用や手指の消毒などのご協力を
よろしくお願いいたします。

※風邪症状がある場合はご来所をお控えください。
※新型コロナウイルスの動向次第で、予定を変更する場合がございます。

Special Thanks!

ご寄付
ありがとうございました。



☆営業時間

4/16 現在の予定です。

● 2022年5月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

月	火	水	木	金	土	日
4/25 ☆10-14 ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	4/26 戸別対応の日	4/27 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	4/28 戸別対応の日	4/29 ゴールデシウイーク	4/30	1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	6	7	8 母の日
9 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	10 戸別対応の日	11 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	12 戸別対応の日	13 ☆10-14 福島拠点: 開所	14 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	15
16 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	17 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	18 ☆10-14 鍼灸治療 福島拠点: 相談窓口	19 戸別対応の日	20 ☆10-14 神石高原町お野菜の日 Reveクッキングレッスン 福島拠点: 開所	21 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	22
23 ☆10-14 ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	24 戸別対応の日	25 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	26 戸別対応の日	27 ☆10-14 福島拠点: 開所	28 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	29
30 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	31 戸別対応の日	6/1 福島拠点: 相談窓口	6/2 戸別対応の日	6/3 福島拠点: 開所	6/4 福島拠点: 相談窓口	6/5

*5月も広島の感染状況が落ち着かないため皆様の健康、スタッフの健康を守るため来所時間は10:00～14:00までとしていただき、広場は16:00まではスタッフがいますので、電話・メールでお問い合わせください。



～話してみっけ 来てみっけ～
コミュニティスペース
たねまく広場

たねまく広場への
お問い合わせ、催しへの
参加予約はこちらで
お受けしています。

〒733-0003 広島市西区三篠町2丁目15-5
TEL082-962-8124 FAX082-962-8125
■URL: hiroshimahinanshanokai-asuchika.com
■mail: hiroshima.hinan@gmail.com

(OPEN)月・火(第3のみ)・水・金・土曜日 10:00～16:00 (祝日は休み)

【運営・発行元】ひろしま避難者の会 アスチカ

ひろしま避難者の会「アスチカ」は、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。