

にっこり ひろば

栄二丁目自治会 広報誌 第2号
自治会長 大月孝彦

10月8日(日) 10時半～ 始まるよ
みんな出てくれば・・・ 於:南街集会所

雨天順延(9日となります)



みこし 見よう ☺ かつごう ☺

こども神輿 ①11:00～ ②13:00～
おとな神輿 ①12:00～ ②14:00～



喫茶コーナー
手づくり菓子で
お茶しましょう



★菓子づくり
お手伝い隊 募集!!

模擬店開始 11:30～

- ・ポップコーン・焼いも・焼きそば
- ・綿菓子・ヨーヨー・ビール・ジュース
- ・フランクフルト・わなげ

祭りのお知らせ配布済

会員各世帯に届いていますでしょうか?
まだの方は役員までお知らせください
2才～小学生のお子様(外孫用あり)
別途お楽しみ券を準備しています

祭りは皆様方の善意とご支援で実施されます m(_)_m 感謝

祝長寿

会員相互のお祝い



敬老の日、自治会員70歳以上69名の方が元気に過ごされています。由、おめでとーい。さいます。笹の枝さんお手製の和菓子、鯛と鶴。作り手の長寿を祝う気持ちも込めて、お手元に届けさせて頂きました(自治会長)。
高齢化社会は大きな社会問題で、ご多分に漏れず当自治会も避けては通れないですが、お元気な方が大勢いらつしやいます。趣味に始まって、様々な活動をなされているお姿を見ていると、嬉しくもあり微笑ましい限りです。
9月24日に行われた、第47回市民運動会も当自治会から老若男女11名の方が、Cブロックの間と選手や実行部員として参加です。近隣の自治会やマンション群



「うまべえ〜が サロンに やって来たときの茶話会」

の方達と、力を合わせての交流。多くの市民が集う交流の場があると言ふことは、東大和市にとって、誇れる一つのイベント。いつでも続いているものです。サロンで、体操をなされている前田さんに、お元気でいられるコトを伺いました。
「毎晩、体操をしています。」
「物事に対して、好奇心をもっています。」
「毎日新聞を読み、本を読むことも好きです。」...とのこといつまでもお元気で♡。

知恵袋

あっさりだけど 栄養満点 簡単レシピ!!

鳥のムネ肉中華風サラダ



ちょっと聞いて・・・



二年前、町内会でサロンを始めるとの提案があり、体操教室と茶話会を中心に考案して戴いて参加することに。同年代の皆さんと、心通わせてもらったことに、有難く感謝の念でございませう。
人間はひとりでは、何も出来ません。まして、高齢に成つてこのまま希望もない余生を送るのかしらと思つて誤解している日々で前記のお話のおかげで、今は明日の生活の活力がますます友達の輪が広がることは楽しいです。私共6人のシスターズは前を向いて楽しい話題を提供して参ります。
シスターズの一人 マル子

私の話です

① 鍋にA)長ネギと生姜をつぶし水から入れ沸騰させる

- ネギは青い部分・生姜は潰している
- むね肉の厚い部分は 湯で加減が均等になるように薄くする



② 沸騰したら火を止め鶏肉を入れ 40分間 そのままにする(蒸し煮)

※蒸し煮することで ふつらお肉になるよ!!

③ 野菜の準備(もやしと胡瓜) ・もやし...さつとゆで水気を切る 水気が切れたら ごま油をからめておく



●胡瓜...せん切りにしておく

⑤ ゆであがった鶏肉を取り出し、手で細くさく (煮上がり肉が熱いときは さまして行う)

★出来上がり...④⑤を好みに調合したら盛つける ドレッシングであえる お好みでラー油をかけて...

材 料 (5~6人分)

A)長ネギ(青い部分) 1/2 本
生姜 1かけ(つぶしておく)

- とりむね肉(中) 1枚
- もやし 1袋
- きゅうり 1本

B)市販のドレッシングでOK、

- 中華ドレ、しそドレ
- ごま油、醤油、ラー油(適量)

+1 豆腐料理

- 豆腐 2丁 ●ネギ
- 食べるラー油

④ B)をお好みの味に混ぜ合せ、ドレッシングを作る 食する少し前に③で調理したものをあえ、味をなじませる(時間が経つと水っぽくなるので要注意)

中華サラダあえ豆腐 プラス1



♥ロンちゃんが作って みんなで試食♥

さっぱりしていてお酒のつまみにも良いのでは?

鳥のささ身でも美味しいです

このレシピを基本に色々な野菜入れても

●そのまま食べても美味しいですが豆腐と一緒にどうぞ..

食前に「食べるラー油」をかけるよりおいしく食べられます

「桃屋の辛いラー油」が

お勧めです

ロン

パンピ



小さな紙面ですが 欲張りです みな様のお声を 待っています (匿名可能)

祭りには神をまつる、労をねぎらう の二つの意味があるとのこと、最近ではイベント的な感覚も多々みられるどちらでもいいと思う。祭りとは日常と異なる盛大な行事!! 春と秋の祭りは豊作祈願と感謝にあるとされているが感謝こそが祭りの醍醐味なのでは(*^v^人) 神に感謝し、人に感謝し、生きていることに感謝する。喜びを皆で分かち合う特別な日としての行事でいいのでは... 編集責任 大月恵美子