

むぎの穂だより

一月吉日発行 第一五七号

令和七年度に向けて

川口 美代子

新しい年を迎えました。会員の皆様には、お健やかに過ごしのことと存じます。

昨年は行事の数が少なく、参加を控えていた方がいらしたと思います。令和七年度に向けた事業は、母子父子家庭の方の親睦の場を増やした事業にして参りますので、楽しみにしていただきたいと思ひます。

また、インフルエンザが流行していますので、感染対策はしっかりとお願いいたします。

今年も母子父子寡婦の福祉向上のため、むぎの穂の事業を進めて行きたいと思ひますので、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



大和母子寡婦福祉会「むぎの穂」発行

発行責任者 川口美代子

大和市鶴間一三二七 TEL 26005608

保健福祉センターこども総務課

寡婦の集いについて

令和六年六月十五日土曜日焼肉じゅうじゅうカルビ大和中央店にて寡婦の集いを開催しました。参加者は大人七名でした。

焼肉レストランを四人掛けの椅子で囲み、二組と分かれての食事会でした。食べ放題メニューでしかも時間制限がありましたので、目移りするほどのメニューの中からお肉をどんどん注文、焼

きながらお野菜も注文。一通り美味しくいただき、特に美味しかったものを更に注文と、この年齢でもこんなに胃袋にはいるのかという程の量をいただきました。たれも

三々四種類ありましたので、味の変化も楽しめ、

客を飽きさせない店の工夫はさすがと感心しました。もちろん、サラダやご飯もの、デザートも

たっぷり・・・。
あれやこれやおしゃ



★子どもと一緒にクッキング！簡単レシピをご紹介します★

Web 検索し、目に留まったレシピをご紹介します。お子様と楽しんでみてください。

材料(4人分): 餃子の皮12枚、じゃがいも中2個、コーン(缶詰)大さじ4~5、とろけるチーズ大さじ10、ブロッコリー、トマト、マヨネーズ、塩、コショウ、ケチャップ

1. 耐熱容器に餃子の皮を入れ、トースターで2分焼く
2. じゃがいもを1cm角に切り、ボールに入れて、ラップをしレンジで4~5分加熱
3. 2が柔らかくなったか確認し、熱いうちに潰してマッシュポテトにする
4. 3にコーン・塩コショウ・マヨネーズを加え、餃子の皮カップに入れる
5. ケチャップをかけチーズをのせて、トースターで3~4分焼く
6. ゆでたブロッコリーとトマトを飾る

※編集者はマヨネーズの代わりにタラコを、ポテトの代わりに小さく切った餅やマカロニを使って、作ってみました。アレンジする場合、焦げに気をつけてくださいね(^^♪



べりをしながらのお食事会はあつという間でした。こんなに食べられる寡婦の人たちって、(私も含めですが・・・)すごいです！これからも健康第一で過ごしていきたいです。寡婦の集いの企画、お店の予約など、ありがとうございます。

「お好み焼き」食事会について

M・K

令和六年十一月十日日曜日、お好み焼き道とん堀大和店にて食事会を開催しました。参加者は大人八名子ども五名と、前回より少なかったです。今回は食べ放題コースでしたので、各自で食べたいものを注文し、子どもたちも焼ける子は自身で鉄板に載せ、上手にひっくり返していましたし、焼きそばの具やそばを混ぜながら、うまく炒めていました。本当にワイワイと楽しそうでした。

みんなで鉄板を囲んで、料理を作って食べる喜びはまた格別なものがあります。あまり話したことがない方同士でも一緒に創作しながらですと、話しもはずみやすいものです。はじめて参加した方もいました。

次回も楽しんでいただける所をまた考えたいと思います。



共同募金活動について

川口 美代子

今年度も共同活動を二回行いました。

一回目は令和六年十月六日大和駅前にて、赤い羽根共同募金活動を、二回目は十二月一日中央林間駅前にて、歳末たすけあい募金を行いました。多くの方々からの温かいご厚意いただき、感謝しております。

募金活動に参加してくださった方々、ありがとうございました。



総会のお知らせ

令和七年四月に
大和市母子寡婦福祉会
の総会を行います。
詳細は後日、書面にて
お知らせいたします。

むぎの穂は皆様からの
年会費(1000 円)で運
営

されています。

年会費の納入にご協力
お願い致します。

～納入方法～

- ・各行事参加時
- ・各地区の役員
- ・会員への連絡時

★上記のいずれかに直接

編集後記

ようやく、本格的な冬になって参りました。昨年は十月くらいまで暑い日が続きました。太陽のガラガラが年々一層強く感じるようになり、秋冬の一日の寒暖差が激しくなっています。寒暖差疲労や寒暖差アレルギーということばもよく耳にします。

日頃の体調管理、みな様どうしていますか。私は、凄く疲労が溜まっている時は早く休むようにしていますが、何だかだるいなくという時こそ「筋トレ」をするようにしています。筋トレによって幸せホルモンが脳から分泌されるようです。

体調管理には「食事」「睡眠」「運動」が本当に大事。こどもの頃から習慣づけたいものですね。

Y

