

ボランティア・市民活動センター通信



秋の果物の味覚と言えば「梨」。みずみずしさと、なんと言ってもあのシャリシャリとした食感が特徴です。あの食感は、果肉の中にある石細胞という食物繊維の一種で、腸を刺激し便通を良くする効果があります。



「なでしこまつり」ボランティア募集！

【内 容】利用者の車いす介助や屋台の手伝い等

【日 時】令和元年 10月26日（土）

午後1時15分～午後5時00分

（受付は午後1時00分）

【場 所】シルバークレイン地域交流センター

※応募は下記の連絡先へお願いいたします。



10月のセンター行事スケジュール

10月3日（木） PM1:30～3:00 歌体操教室

10月10日（木） AM10:30～12:00 手しごとの会

10月19日（土） PM2:00～4:00 おやじカフェ

※囲碁・将棋サロンは、毎週土曜日午後2時～4時開催予定



大正区ボランティア・市民活動センター

〒551-0013 大阪市大正区小林西1-14-3 ふれあい福祉センター内
TEL:6555-7575 FAX:6555-0687 (担当:会田)

ボランティア・市民活動紹介

☆おやじカフェ交流会

9月14日(土)、当センター2階にて「おやじカフェ交流会」が開催されました。メンバー同士の交流を深め、スキルアップに繋げることを目的として行われ、定例サロンで珈琲豆を仕入れている大阪東洋珈琲株式会社の桑原氏を講師にお迎えし、珈琲や喫茶店の歴史を自身の仕事の経験談を交えてお話しされました。



珈琲の淹れ方では、実際にハンドドリップで珈琲を淹れ、美味しく入れるコツや手順について説明がありました。次回の定例サロンで“神泡アイスコーヒー”等の新メニューが登場しますので、ぜひお越しください。

☆かもめの会

9月24日(火)、中泉尾老人憩の家で「かもめの会」の活動がありました。

「かもめの会」は、地域の65歳以上の男性が自分たちでいろんな料理を手作りするグループです。高齢男性は、どのようなことに興味を持って頂けるかを聞き取りし、「食べ物だとみんな興味を抱いてくれるのでは?」「うどんづくりなら



楽しくできそう」との声が挙がったことで、地域のネットワーク委員会が主催となり、8月に「男の手打ちうどんづくりの会」が開催されました。6名の方が参加され、初めてにも関わらず、うどんを捏ねる、切る、湯がく等を上手にされ、地域の女性スタッフのフォローもあり、楽しくうどんづくりをされていました。この催しが好評で、継続的に活動したいとの声が挙がり、「かもめの会」が立ち上げられました。9月はお好み焼きで、買い出しから参加者が行き、料理もテキパキとつくられ、その手際の良さに驚きました。出来立てのお好み焼きを食べながら、みんなでワイワイと来月の開催内容を考える等、とても楽しい時間を過ごされていました。次回は、コーヒーとホットケーキをつくる予定です。コーヒーは、「おやじカフェ」のマスターからハンドドリップでの淹れ方を教えてもらいます。このような素敵な取組みが、今後、大正区にさらに広がっていくといいなと思います。