

大阪西地域活動委員会

西の
パルチェンクラブ

ニュース
New

Vol.5
新春号

今年も
よろしく
お願い
します



2023
Happy New Year



季節の行事で癒し体験
～羊毛フェルトでお正月飾り～



家ではなかなか集中してできない黙々作業が癒し時間となり、気分もリフレッシュ♪ 今回もパルチェンクラブメンバーが講師を教えてくれました♡
季節感を感じながら「あーという間の一年だったなあ～」と思いつつ、羊毛フェルトを作成している時はそれだけに集中するので疲れませんが、素敵にできた時は達成感もあり、私にはとても有意義です♡



皆で集まって楽しく活動する時間はとても良い気分転換にできています♡
子育て・介護・仕事のあいまに参加してくれています♡

次は おひさま作りたの と次々と作りたのものが...

新 安谷川支所見学や 己書体験も企画中...

又々の試食は...

絵手紙のよけ

レンジで食事セット

忙しい中でも
自分時間を
少しでも得ん
たらまた次
頑張る! という
気持ちになれる。自分のための時間の大切さを学びました♡



たけのこ & 鶏五目



豚カツの印とじ風

お肉が柔らかくて
おいしかった♡

レンジだけで簡単に
でき、洗い物も少なくて
とても便利!

要介護の母のためにいろんな
種類があるので冷凍ストックに
必ず購入しています。

ペットボトルの水の方が

7セがけて
おいしい

お米の香りがいい!
PPPP
やわらかい
味が引き立つて
おいしい☆☆

9/26
防災
企画

おいしくおたと言われている
大阪の水道水



ど炊き比べ



非常時は
雨水でもOK!

少し固めになってしまったのを
水を加減して増やしても良いかも...

- ① 木口袋に米100ccと水110~120cc
入れ、15分つけ置く。
- ② 鍋の湯が沸いたら、袋の空気を抜いて
鍋に入れる。
- ③ 火を弱め2ツツツ状態で25~30分

④ 火を止め、鍋から取り出し、袋の中を蒸らす(10分ほど)

いざ! という時 あわてないように
少しづつ快適に 避難生活ができるように
ご家庭で一度練習しておいてね ♡