

## ご存知ですか ボランティア福祉バンクを

大館市ボランティア福祉バンクの準備会が6月に設立されました。現在の会員は60人で、ひとり暮らしの老人や寝たきり老人などに対して食事の世話や衣類の洗濯、生活必需品の買物、外出時の介助などのお手伝いをしています。

現在10人のお年寄りが介護サービスを受けていますが、同福祉バンクでは利用者の受け付けと、会員の募集をしています。なお、同福祉バンクは来年4月ごろ正式にスタートする予定です。

◇ボランティア福祉バンクの詳細なことについては次の方々へお尋ねください。(午後5時半～7時)

- ・ 兎沢君子さん (☎46～2294)
- ・ 成田ケイさん (☎42～1309)
- ・ 三沢ヨウさん (☎49～1843)
- ・ 馬淵 理さん (☎42～1964)
- ・ 田畑貞子さん (☎42～3736)



- ・ 天ぶらの衣にコンスターチ(とうもろこしの粉)を少しまぜるとかたつと揚がる。
- ・ スイートコーンにたっぷりのリノ



「非行少年とふつうの少年の差は、家庭における躰の差だ」といわれるほど豊かな現代において、躰教育の欠如が大きくクローズアップされています。

「躰に自信がない、わからない」という声も耳にします。子供が幼児期のとき、生活習慣の躰を熱心にした母親が、その後子供が小学生になったとき引き続き躰を熱心にするとは限りません。

# 躰

## (しつけ)

子供たちを健やかに育てるために ④

元婦人補導員 馬淵 理

「躰に自信がない、わからない」という声も耳にします。子供が幼児期のとき、生活習慣の躰を熱心にした母親が、その後子供が小学生になったとき引き続き躰を熱心にするとは限りません。

### 温かい指導と訓練で

「躰に自信がない、わからない」という声も耳にします。子供が幼児期のとき、生活習慣の躰を熱心にした母親が、その後子供が小学生になったとき引き続き躰を熱心にするとは限りません。

「きちんと片付けなさい」と何回も言われるよりは、「お父さんが片付けがうまくなったとほめていたよ」と言われた方が気持ちが良いし、「やりたくないならやらなくてもいいから」とどやされるとき、ほんの少しだけあったやうな気持ちも消えてしまいます。

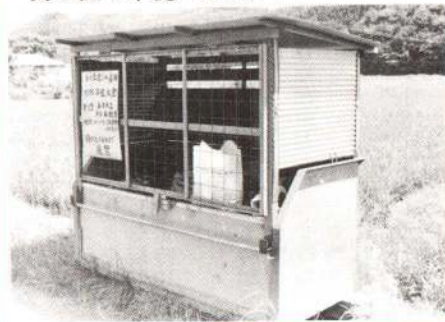
### 生き抜くための知恵を

「きちんと片付けなさい」と何回も言われるよりは、「お父さんが片付けがうまくなったとほめていたよ」と言われた方が気持ちが良いし、「やりたくないならやらなくてもいいから」とどやされるとき、ほんの少しだけあったやうな気持ちも消えてしまいます。

### ごみ一時預り所モデル地域

## きれいなわが町内

矢立の清水川町内では、3年前に屋根付きの一時預り所を作りました。一時預り所に出されたゴミが、カラスや犬にかきまわされて散乱することがたびたびあったため、町内で話し合いをして作ったとのこと。「お金がかかっても、自分たちの住む町内がきれいになることだからと、みんなが賛成してくれました」と町内会長の佐々木悦二さん。



## ファミリークッキング

大館農業改良普及所 生活改良普及員 越後 静

### 夏野菜のスピード料理

- ▽とうもろこしのかき揚げ
- ・ とうもろこし(生) ・ あげ油
- ・ シソの葉 ・ 小麦粉
- ・ コンスターチ

- ① 生とうもろこしを五等ぐらいに切り、包丁で実をはがす。
- ② シソの葉は千切り。
- ③ 冷たい牛乳か、水にといた天ぶらの衣に、実とシソの千切りを入れ、ねばらないよう静かにまぜる。
- ④ 粉のあるくらのところを、あまり温度の高くない油に大さじですくい入れ、油の中で広げて豆板のように揚げる。

▽なすのなべしきやき

- ・ なたす 5本
- ・ 砂糖 みそのみ
- ・ 油 大さじ1 ・ 酒 少々
- ・ みそ なす200gにつき大さじ1

- ① なすは、七ッぐらいの輪切り、水に入れてアクを抜き水を切る。
- ② 材料に対して、必要量の調味料を用意しておいて、火に鍋をかけた油を熱し、なたすを入れていためる。
- ③ なすをいためたたら、みそと砂糖を入れ、へらでかきまぜながらみそをまんべんなくするむようにし、酒少々を入れて伸ばして盛り付ける。
- ・ ピーマンなど合わせてもよい。