

HAMAYOU

芦屋町ボランティア活動センター通信 123号

発行日 2020年6月1日

発行者
芦屋町ボランティア
活動センター「リード」
発行所
遠賀郡芦屋町大字山鹿
2862 (山鹿公民館内)
TEL 093-221-1011

ボランティア活動センターより

お知らせとお願い

新型コロナウイルス対策のため、3月から、みなさんの活動も自粛を余儀なくされていきました。自粛を続けてきたみなさんの努力が報われ、6月19日から利用が可能になりました。しかしこれからも十分な感染症対策が必要です。みなさんのご協力をお願いします。

◆ボランティア活動センター利用のルール

- ① ボランティア活動センターで受付をする
- ② マスクを必ず着用する
- ③ 入室時に手指の消毒をする
- ④ 活動は、原則窓を開けて行う
- ⑤ 利用者同士の間隔を広く取り、向かい合わないようにする
- ⑥ 11人以上参加の場合は、事前に連絡する

※山鹿公民館会議室の定員が10人までに制限されているため。会場が調整できない場合もあります

◆印刷や作業は、団体が重複することを防ぐため、事前に電話で連絡をお願いします。

なお、1団体2人までです。



コロナに負けるな

こんな時こそ、ボランティアを考えよう

ボランティアの定義は、「自発的な意思に基づき、社会に存在する課題を自分の問題としてとらえ、課題解決や支援参加すること」です。

被災地に出向いて行う作業支援活動などばかりではなく、社会に存在する課題を考えることもボランティアです。

そして、自分ができることを実践することが社会貢献につながります。

現在のコロナ禍で、どんなことが行われているでしょう。

営業自粛の飲食店が、無償で医療従事者や子どもたちにお弁当を届けたり、フードバンクでは困窮家庭に食料支援を行ったりしています。

これは、一つの団体や店舗が行っていることではなく、その活動を支援する団体や人々も多く存在することで成り立っています。

「コロナに負けない！北九州エリアの学童保育の子どもたちと先生をお花で笑顔に」というプロジェクトがあります。北九州フラワーサポーターズが立ち上げたクラウドファンディングで学童クラブに花を贈ります。

クラウドファンディングとは、簡単に説明するとインターネットを通じて行う寄付のことです。

このプロジェクトに寄付をすると、参加している北九州フラワーサポーターズ参加店舗から、地域の学童クラブに花が贈られるというものです。

芦屋町のフラワーショップも参加していて、芦屋小学校・芦屋東小学校・山鹿小学校の学童クラブに、フラワーアレンジメントが贈られました。学童クラブの児童や先生たちは、「お花があると和みます」ととても喜んでいました。寄付もボランティアのひとつです。



寄付した人に届いたお礼状↑

「#芦屋町エール飯」

営業自粛中の芦屋町内の飲食店を、食べて応援する「テイクアウト&デリバリープロジェクト」です。



5月21日現在で28店舗が参加しています。これまでもお店に行かなくても食べられなかったものや、今回特別に用意されたお

弁当などがメニューに並びます。営業自粛に苦しむ町の飲食店を守るために、外出できなくても「できること」があるのです。

これは、飲食店の応援というだけでなく、がんばってステイホーム(外出自粛)している私たちへの、「エール飯」でもあると思います。



こんな時だからこそ、いろいろなことに耳を傾け、周りを見回して、「今できること」を考えてみませんか。

今月のレシピ

収穫したものを長期間貯蔵できるようにし、さらに、食べやすく美味しく熟成する技術をご存じですか？「食品加工学」という分野になるのですが、「調理」とは違い、手間と時間がかかります。最近は、「発酵」や「酵素」など健康に良いイメージでメディアにも取り上げられています。

私は今回、初めて「ぬか漬け」に挑戦してみました。すぐに漬けられる状態で「ぬか床」が売っています。最初はいろいろな野菜を漬けて楽しみましたが、さすがにぬかのいい状態を維持するのは難しい。日々のかき混ぜ、水分の処理、発酵が進みすぎて酸っぱくなったりと大変な思いをしながらも、育てていこうとがんばっています。お知恵があったら教えてください。

これからの時期は梅酒や果実酒、梅干し漬け、ラッキョウ漬けなどに挑戦してみたいはいかがですか？

コロナ禍が収束した頃に、おいしい食品が食卓に並びますよ！（島本）

《梅酒》

梅にはクエン酸が含まれていて疲労回復の効果があります

★材料

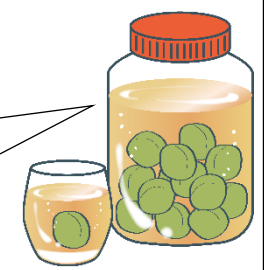
- 青梅 1Kg
- 氷砂糖 500~800g (お好みに応じて加減してください)
- ホワイトリカー 1.8L 瓶 4~5L用



★作り方

- 1 瓶は熱湯かアルコールで消毒してよく乾燥させる
- 2 青梅を水で洗う
ひとつひとつの梅の水気を、キッチンペーパーなどで拭き取る
- 3 竹串でヘタを取る
- 4 瓶に青梅と氷砂糖を3分の1ずつ交互に入れる
- 5 ホワイトリカーを注ぎ入れる
- 6 蓋をして冷暗所に置く

6カ月後から飲めますが1年以上経過したほうが味わい深い梅酒になります



☆編集後記☆

「発酵」や「酵素」、これこそが食品加工学のベースになるのです。学生の頃はあまり興味がなく、今になってもっと真剣に勉強しておけばよかったと少し後悔しています。新型コロナウイルスにより、自宅時間が長くなったことで、パン作り用の強力粉やイースト菌がお店から無くなってしまいました。皆さん、手間暇のかかることをこの自粛の時にやろうとしているんですね。 島本

「今月のレシピ」の記事を担当した島本さんは、管理栄養士です。次は味噌の作り方を伝授してもらおう。コロナ禍で大変ですが、悪いことばかりではなかったです。



これまでと違うこれからは少し見えた気がしています。温かい心にもたくさん触れることができましたね。グリーンピースをたくさんいただきました。塩ゆでが酒のつまみに最高でした。豆ごはんも上手に炊けました。ポラセンのコチョウラン(左写真)、今年も咲きました。 廣田