

ライフプラン講座
準備しておこう 子どもの教育費



開催しました！

FP円縁の松尾淳子さんをお招きしてライフプラン講座を開催しました。最初に、自分の家のライフプランを書き出すことで、具体的に将来を見通せるようになるとお話いただき、イベント表の書き方を習いました。教育費は、学費以外でも見逃せない出費も多くあり大変ためになりました。アンケートでも「早速イベント表をつけてみます！」「教育費がこんなにもかかるとは本当にびっくりでした」など、今回の内容がとても参考となったようです。

さまざまな将来の仕事を親もリサーチする力を持ち、子どもの可能性を引き出してあげること、そして子どもとしっかり話し合うことも大事とお話いただき、充実した講座となりました。

佐世保中部地区会主催
11月7日(月)



アロマ学習会
アロマスプレー作りとハンドケアで
ココロ癒し

佐世保南部地区会主催
11月9日(水)
日宇地区公民館体育室内 会議室
開催しました！

(株)彩生舎より講師をお招きして、アロマスプレー作りとハンドケアが学べる学習会を行いました。人気のアロマ学習会ということもあり、幅広い年代の方が多数参加してくださいました。

カタログだけでは分からないアロマオイルの香りを試しながら、精油の特徴や抽出方法・選び方・使い方について教えていただき、お気に入りの香りでアロマスプレーを作ることができました。「水の彩」を使ったハンドケアでは、参加者同士で二人一組になってハンドケアを行いました。ハンドケアをされる側だけではなく行う側も癒されるということを実感して、お互いに打ち解けあうことができ、会場は自然に笑顔に包まれて、とても和やかな雰囲気での学習会をすることができました。



さまざまなアロマを手にとって香りを確認しました

参加者をモデルにハンドケアのやり方を教える講師の金沢美香さん

2月にはグリーンパーティを行いますので、今回初めて参加された方も、参加してみたかった方も案内のチラシを見られて、お友達も一緒にぜひご参加ください。お待ちしております。

れんこん料理交流会

生産者:やまびこ会(熊本)
月組 村上 保代 さん
近藤 浩子 さん

11月24日(木)
山澄地区公民館 調理室

開催しました！

(メニュー)

- ・れんこんそばろ丼
- ・からしれんこん
- ・れんこんはさみ揚げ
- ・れんこんチップス
- ・れんこんヘルシーポタージュ



新米ママさんから先輩お母さんまで 21名の組合員さんが参加されました。メニューが多く、何種類ものレシピを手にも最初は戸惑いもあったようですが、作り始めるとテキパキとスムーズに出来上がり、おいしくいただくことができました。生産者さんのれんこんのお話も楽しくためになる料理会となりました。

参加者からは「どの料理も作りやすいレシピでよかった」「れんこんの収穫までのお話も聞くことができ、出荷までのむずかしさをはじめて知りました。」「農薬、化学肥料の心配をしないで安心して食べられるれんこん、子どもにもたくさん食べさせてあげたいと思いました。」「皮洗いに金タワシ、ペットボトルのふたを使うとか勉強になりました。」「レシピれんこんへの使い方や保存のやり方も教えてもらったので、家でもやってみたいと思いました。」など嬉しうご意見が寄せられました。

熊本震災に対する支援へのお礼のお言葉もいただき、これからもおいしく栄養たっぷりのれんこんを注文して生産者を支えていきたいと思った料理会でした。

<れんこんドーナツ>

(材料)・ホットケーキの素200g ・れんこん100g ・マスコバド糖大さじ1
・卵1個 ・油適量

(作り方)

- ①れんこんを洗ってすりおろす。
- ②ホットケーキの素、卵、マスコバド糖をよく混ぜる。
(牛乳、または水の量は少しずつ入れながら、かたさをみる。)
- ③油を160℃くらいに熱し②をスプーンですいながら、丸いドーナツを作る。

※出来上がりにシナモン、粉砂糖をかけるとおしゃれに変身！

れんこんを入れると
モチモチするよ！



風邪予防にも

～これからの取り組み案内～

☆ 1月31日(火) 子育て講演会 「えきまえ」いきいきひろば(長崎市)
～子ども達の幸せを願って～ 講師:吉木 知也さん

☆ 2月 28日(火) グリーンパーティ 相浦地区公民館

☆ 3月 1日(水) グリーンパーティ 労働福祉センター

☆ 3月 2日(木) グリーンパーティ 早岐地区公民館

☆ 3月 9日(木) 遺伝子組み換え映画上映会 長崎歴史文化博物館
「パパ、遺伝子組み換えってなあに？」

(試食)

ノックアップおわんうとん、
和菓子

(お土産)

冬採り人参ジュース♪

