



ほっとあいのヘルパーさん（訪問介護員）たちが、台所にある身近な食材で『簡単料理』『アイディア料理』を研究し発表しました。どの献立も栄養もあり、とても美味しいので皆様にご紹介いたします。是非作ってみてください。



鮭とブロッコリーのおからあえ

【材料 約2人前】

★おから	100g
★塩鮭	1切れ
★ブロッコリー	小 1/2 個
★レモン汁	小 1
★白すりごま	大 1 と 1/2
★塩	小 1/4
★マヨネーズ	大 3
★コショウ	適量

作り方

- 1 ブロッコリーは房に分けて彩りよくゆでる。
- 2 鮭は両面を焼いてから、粗くほぐす。
- 3 ボールにおから・レモン汁・ごま・マヨネーズ・塩・コショウを加えてよく混ぜる。
- 4 ③にブロッコリー、鮭を入れて大きく混ぜる。



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の方までお声がけ下さい。

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

三月三十一日、例年よりも一ヶ月遅れで桜の開花が宣言されました。うぐいすも、待ちかねたかのように急に鳴き始めました。

大河原町の桜の開花は、四月十五日から十六日頃になるとのことです。柴田農林高校の生徒さんたちが剪定を行った桜の枝は、すつきりとなつて良い枝ぶりになっています。

さくら祭りのメインの会場や、土手の清掃も多くのボランティアさんが参加して行われ、きれいになって準備が整っています。

ほっとあいのお花見週間は四月十七日(火)から二十三日(月)です。『お花見ドライブ』『お花見にちなんだ昼食』や『ほっとあい夢ステーション(旧渡辺酒店)』でのお茶のみ休憩等を予定しております。



3月 活動風景

三月は春の花(たんぽぽやチューリップ、菜の花など)を塗って、それを切り抜いていただいたりして、壁画作成を行っていたいております。

特にたんぽぽのギザギザの葉を、とても細かい作業なのにもかかわらず、丁寧に切り抜いてくださる方が多く、びっくりしました。時には「切り取ってしまった」と残念がる方もいらっしゃいましたが、皆さん上手に切り抜こうとする姿は真剣そのものでした。

四月には、春の風景が出来上がる予定です。とても楽しみです。



四月の行事

- ・紙芝居
- ・お花見
- ・誕生会
- ・みんなで一緒に唄おう

