

ふれぼの通信

子どもも大人も 誰もが集える場

No.49 2025.4 月発行


西宮市社会福祉協議会

地域共生館ふれぼの

中前田町 1-23

TEL61-1408 FAX61-1409



 ふれぼの避難訓練
中須佐公園までみんなで
歩いて避難しました
みんな真剣な様子……



☆ふれぼの館での活動紹介☆

4/12

多世代交流 ふらっとパーク

世代を超えて地域のみなさんや
ふれぼのメンバーがつながる
場を目指します。

🕒 13:30~14:30



毎週木曜日

まなびのひろば (小学生以上)

勉強の見守りをしています★
宿題をもって、参加しよう!

🕒 15:30~17:00



4/15・5/20

ひびきカフェ in ふれぼの

聞こえが不自由な方、その家族だけでなく
興味のある人は誰でも
気軽につどえる場です

🕒 13:30~15:30[第3火曜日]
参加費 100円



4/18・5/16

茶論さざなみ

介護者やご本人もつどえる場です
ボランティアさん募集中!

🕒 13:30~15:00[第3金曜日]
参加費 100円



今月のココロ

「今週のなぞなぞ」

つい考えこんでしまう人続出!
地域活動センターふれぼののみんな考えています

ぜひ挑戦してみてください



ふれぼのブログメンバーが行く!! ~ダンディキッチン~

今回は毎月第4土曜日に開催されている「ダンディキッチン」取材しました。男性主役の料理教室、ダンディキッチン、略して「ダンキチ」。今回は“鶏とごぼうの混ぜご飯・切り干し大根の煮物・すまし汁”のメニューでした。楽しくわいわいと一緒に料理しながら、ブログメンバーのうちわらさんが皆さんにインタビューしました。



料理している様子



みんなで作った料理を談笑しながらおいしく頂きました。

↓うちわらさん
打藁さん



打藁さん「とても楽しく、料理おいしかった。」

Q、ダンキチに来て何か作れるようになりましたか

- 作れるようになった！ダンキチでのレシピを見ながら自分の食べたいものを作っているよ。
- 家でたまに料理するよ。孫に「おじいちゃんのキーマカレー最高！作って！」って言われるんだ。
- 色んなものを作るよ。ここのレシピで簡単そうなのを多く作って、みんなにふるまうんだ。

Q、好きな料理は？

- カレーライス。家でたまに作るよ。昔は料理全然していなかったけど、1人暮らしになって料理するようになったんだ。材料を買って極力作ろうと努力してる。なんでもチャレンジだよ！

Q、おすすめ・得意料理を教えてください

- 毎月レシピが変わるし、種類も多いから迷うなあ（笑）簡単なものでは「吸い物」かな。
- 最近はウインナー、ピーマン、じゃがいもを炒めて、市販のたれで味付けしている。味の濃いのが好きなんだけど、オイスターソースと味噌を入れると味もしっかり付いていいよ！ここのレシピを娘にもLINEで送るんだけど、とても喜ばれる。

〈編集後記〉講師の高見さんは、「塩分少な目、味薄めだが、健康を考えてのレシピをいつも持ってくる」と健康に良い料理をいつも教えてください。ワイワイ言いながら作って食べるのが楽しいという声もあり、楽しく健康になれ、また人とつながられる素敵な集いでした。

ふれぼのブログチーム

~KYUHN~



地域活動センターの本人さんがブログやYouTubeを活用してふれぼのの様子を紹介しています。



是非、覗いてみてくださいね☆

『西宮市社会福祉協議会』で検索 🔍



地域共生館ふれぼの TEL 61-1408
FAX 61-1409

<開館時間>

フリースペース 平日 9時~17時半
カフェ 平日 10時~16時