# 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 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 ふれぼののメンバーがつながる 場を目指します。

@13:30~14:30

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

> ①13:30~15:30[第3火曜日] 参加費 100円

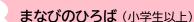
今月のココ図

#### 「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で考えています

ぜひ挑戦してみてください







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

4/18.5/16





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!





# ふれぼのプ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」を取材しました。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、ブログメンバーの打藁さんが皆さんにインタビューしました。





- 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!



- 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。

↓ 打築さん

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。

打藁さん「とても楽しく、 料理おいしかった。」 〈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っています。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