



# ひまわり通信

団地の藤棚に薄紫の花が降り注ぐように咲いています

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生発行 NO108

2024年5月

## 4月は出会いの季節 麻雀メンバーに新しい仲間が参加 調理担当に新しいスタッフが仲間入り

4月Tさん(男性)からお電話をいただき、麻雀をしたいとのこと。栗生第2住宅にお住まいで、同じ麻雀の利用者さんの紹介です。お電話をいただき、すぐに見学に来ていただきました。男性の利用者さんが少ないので大歓迎です。

当面木曜日の午後から来ていただくことになり、すでにメンバーとして楽しまれています。



Tさんは午前中、畑をされているので今のところ午後からのみの参加となっています。無農薬、有機栽培で作られるレタスを先日たくさんいただきました。昼食にレタスのサラダが出たらTさんからのいただきものです。新鮮で柔らかく、やっぱりスーパーのものと違います。

### ●調理スタッフの島谷さんも4月から即戦力

調理担当スタッフ1名欠員となり2人で週4日の調理を担当していましたが、新たに島谷さんにきていただくことができ木曜日を担当していただくことになりました。

手早く美味しいものを作ってください腕はさすがです。すでに即戦力です。



#### ある日のメニュー

- ・巻き巻き豚カツ
- ・かぼちゃ煮物
- ・ひじきの白和え
- ・サラダ
- ・おすまし
- ・ご飯

## 月曜麻雀メンバーのご紹介

月曜日の麻雀は終日組が1卓、午前組、午後組が各1卓、合計3組が麻雀を楽しんでいます。

### A班



週日麻雀組はこれまで4名はよほどのことがない限り、変わらぬメンバーです。93歳の最高齢の方も毎週楽しんでいます。そのお元気な姿にスタッフが勇気を貰っています。

### B班



B班とC班は午前と午後を毎週交代です。今日はC班が午前でB班が午後からです。

それぞれ4人がお買物の話に花を咲かせ、物価高対策にみんな知恵を出し合い工夫しているのに私たちも学ばせてもらっています。

### C班



「3人寄れば文殊の知恵」といいますが、それこそ4人寄れば怖いものしらすです。ほんとうにみなさん、お元気です。

## ひまわりの人気メニュー 私も作っています「トマトのごまあえ」



材料3人分

トマト	3個
青じその葉	5枚
白すりごま	大匙3
しょうゆ	大匙1
砂糖	小匙2

ひまわりのお昼のメニューは、たびたび我が家の食卓に出てきます。今夜は超かんたん「トマトのごまあえ」です。何か1品ほしいとき最高です。左の材料は3人分ですが、1人分でも適当な分量でつくっても美味しくできます。調味料をボールに入れてトマトを加えて冷蔵庫でしばらくおくとできあがり