

亀岡市ファミリー・サポート・センターだより



ファミサポおたのしみ交流会のご案内

まかせて会員さんも、おねがい会員さんも、
「ファミサポって何??」と関心のある方も
どうぞご参加ください。



- と き : 平成 26 年 7 月 13 日(日) 午前 10 時 ~ 11 時 30 分
《 受付 午前 9 時 45 分 ~ 》
- と ころ : ガレリアかめおか 1 階 響ホール
- 内 容 : 手作りあそび・ふれあいあそび・人形劇 (亀岡子どもの本研究会)
- 対 象 : ファミリー・サポート・センター会員とその家族、
ファミリー・サポート・センターに関心のある人
- 定 員 : 100 人 (先着順)
- 主 催 : 社会福祉法人 亀岡市社会福祉協議会
亀岡市ファミリー・サポート・センター

来場者 1 人 1 個オリジナル
缶バッジプレゼント!
お気に入りの写真を持ってき
てください。

申し込み : 6 月 15 日 (日) ~ 7 月 6 日 (日) 迄の間に来館または電話で
問合せ先 : 亀岡市ファミリー・サポート・センター
TEL 24-9192 FAX 29-3666

いろいろ楽しい
こと、いっぱい
ありま〜す。

「ファミサポおたのしみ交流会」ボランティア大募集

今年の「ファミサポおたのしみ交流会」を一緒にお手伝いいただける、まかせて
会員さんのボランティアを募集します。会員さんのご協力がなくては出来ない交流
会です。ぜひ、事前、当日の「ボランティアさん」ご協力よろしくお願ひします。

ファミサポおたのしみ交流会スケジュール

- 9:45~受付開始
- 10:00~手作りあそび
- 10:30~ふれあいあそび
缶バッジ・輪投げ・ボーリング
ジャンボサイコロ等
- 10:45~まかせて会員さん・おねがい会員さん
日頃の活動を交流しましょう。
- 11:00~「亀岡子どもの本研究会」による人形
劇をみんなで観劇してください。
- 11:30~アンケート記入にご協力ください。
終了



事前打ち合わせ会議にご参加ください

「ファミサポおたのしみ交流会」にボランティアと
して参加していただける「まかせて会員さん」と事
前打ち合わせを下記の日程で行ないますのでご参加
よろしくお願ひいたします。

日時 : 平成 26 年 6 月 30 日 (月)
午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分
場所 : 亀岡市社会福祉協議会内 世代間交流室

一緒に準備を
していただ
けるとうれ
しいです。



皆様のご参加
お待ちしております。



平成 26 年 3 月 4 日(金)会員交流会「料理講習」をガレリアかめおか調理室で開催しました。

「春のお弁当作り」短時間で美味しく作れるメニューとして大好評でした。その人気レシピをご紹介します。ぜひ、一度ご家庭で作ってみてください。



(材料)

米3C 水 700CC
バター 大2
カレー粉 大 1/2
玉ねぎ 1/2 個
ミックスベジタブル80g
マッシュルーム 1缶
塩 小1
コンソメの素 1ヶ
ケチャップ 大2

☆カレーピラフ

- ①米は洗い、ザルに上げておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。マッシュルームは、薄切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎをよく炒めてから米を加えて炒め、更にカレー粉を混ぜ、ミックスベジタブルとマッシュルームを炒め合わせる。
- ④炊飯器に③と分量の水、塩、コンソメの素、ケチャップを加え炊きあげる。

(材料)

ポテトサラダ 120g
ハム(スライス)4 枚
小麦粉 溶き卵
パン粉

☆ポテトサラダのハムカツ

ハムに薄く小麦粉をつけ、ポテトサラダをはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、油で揚げる。
(ポテトサラダは前日の残りでもOK)



(材料)

粉ゼラチン 2 袋
水 50cc
豆乳 350cc,
さとう 50g
生クリーム 100cc
バニラエッセンス
いちご 10ヶ
さとう 大2

☆豆乳プリン

- ①分量の水に粉ゼラチンをふり入れもどしておく。
- ②小鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかけ、熱くなったら①のゼラチンを加え、煮とけたら火から下し生クリームとエッセンスを混ぜ、プリンに型に注ぎ入れ、冷やし固める。
- ③いちごはアラみじん切りにし、砂糖を混ぜる。
- ④固まったプリンは型ごとお湯に 1~2 秒つけて抜き出し器に入れ、③のソースをかける。

《皆さんからの感想》

*初めて交流会に参加しました。残り物のおかずがバージョンアップされて、素敵なお弁当が作れて良かったです。

*どのメニューも家でやってみたくて思いました。

*デザートは豆乳プリンが苦味がなくておいしかったです。主人にも作ってあげようと思いました。

*いつも一緒のものばかりで、今日は新しいメニューを教えていただきありがたかったです。また、参加したいです。

*ホイル焼きはとても簡単に作れるので夕食のおかずになるなあと思いました。

*今後の参考になります。とてもおいしくて楽しかったです。

*今日教えてもらったメニューは、自宅でお子さんを預かった時の夕食や、我が子のお弁当に活用したいと思います。四年前に教わったレシピは、子どもたちのお気に入りです。よくリクエストされます。

*先生の教え方がポイントを押さえて簡単に美味しく作れたと思います。スタッフのみなさん有難うございました。

*前の晩に煮付けた小芋を1個だけ取り分けてコロッケにしてやればいいのか、ポテトサラダも…と今からお弁当を作る楽しみが増えました。

*美味しい昼食ができ大変嬉しかったです。また、デイサービスの料理作りの参考にしたいと思います。