



さあ、啓蟄(春の暖かさを感じて、冬ごもりしていた虫が外に這い出てくるころのこと)の季節です。虫たちに負けずに徐々に外へ這い出していきましょう。

## 重要

### — 会員継続手続きについて —

方 法 3月中旬に地域連絡員さんが会員さん宅を訪問  
継続の場合 年会費 2,000円 互助会費 1,000円  
退会の場合 退会届、会員証を連絡員さんへお渡しして下さい。  
※3月22日(木)までにお渡し下さい。

## お知らせ

### — 互助会奉仕作業 — 実施日 3月4日(日)

※詳細は先月のお知らせの通りです。集合場所及び時間などわからない場合は地域連絡員さんに確認して下さい。

## お疲れ様でした

地域別懇談会に多数の皆様のご参加をいただきありがとうございました。同懇談会でもお話しさせていただきましたが、安全適正就業委員会の決定を踏まえ4月からの就業にむけて就業者募集があります。内容などをよく確認して自分の適性にあった作業に申し込んでみてください。(懇談会に参加で適正就業基準の入手を希望する場合は事務所に取りに来て下さい。)

## 参加者募集

真岡市市民活動推進センター主催の講習会等のチラシをお配りしました。参考にしてみてください。

## 刃物研ぎ

3月14日(水) 事務所前・3月28日(水) 二宮コミュニティセンター前

価格例 菜切包丁 330円 草刈り鎌 220円

## 3月の行事予定

- 4日 互助会奉仕活動(各地域班)
  - 6日 2時～ 理事会 於 総合福祉保健センター
  - 7日 2時～ 地域連絡員会議 於 総合福祉保健センター
  - 14日 2時～ 新規入会者接遇講習会 於 総合福祉保健センターホールシア室
  - 23日 2時～ 公園清掃担当者会議 於 総合福祉保健センターホールシア室
- ※行事・会議などで局長・次長が不在の場合もありますので確認のうえお越してください。

# ちょい旅のススメ

——ちょい旅——非日常を感じられる小さな旅。  
気持ちをリフレッシュするのに最適です。

今年も梅の季節がやってきました。梅と言えば、筑波山の梅祭りがあります。今年2月18日(土)～3月20日(火・祝)まで開催されます。園内には、白梅・紅梅・緑がく梅など約1000本もの梅と筑波石の巨岩が散在し、訪れる人々を優しく癒してくれるでしょう。梅を愛でた後は、筑波山の山頂へ。美しい姿から富士山とも並び称されます。古くは万葉集にも詠まれた名山中、日本百名山、日本百景の一つに挙げられており、男体山と女体山の二峰があり展望が良く、筑波山神社からケーブルカー8分乗車後、徒歩15分で男体山山頂、つつじヶ丘からロープウェイ6分乗車後、徒歩15分で女体山山頂にいけるので、ちょっとした運動にもなりますね。早春を探しにいてみて下さい。

地名 宮城県石巻市  
位置 東北地方 宮城県東部  
名所 松島、瑞巖寺 他  
名物 笹かまぼこ、たらこ  
(石巻はたらこの生産が日本一)



教えて♡

## ふるさと自慢

東日本大震災から一年。多くの死傷者、行方不明者を出し、多大な被害をもたらした宮城県石巻市。そこが私の生まれ育ったふるさとです。

震災後間もなく現地を訪れた時に見た光景は、想像を絶するもので言葉を失いました。現在でも仮設住宅で暮らす人々、ふるさとの事を思うと胸が痛みます。さて、宮城県と言えば日本三景の松島、瑞巖寺、そして夏には仙台七夕祭りが有名です。また、海で採れる新鮮な魚介類もあり、観てよし、食べてよしの良い事づくしではありますが、なんといっても特筆すべきことは「人・絆」。自分のことよりも人を思いやる気持ち、そして困難に立ち向かう姿勢、そのような人柄が何よりも自慢であり私の誇りです。

一日も早い復興の為に皆さんの力が必要です。どうぞ、宮城県に訪ねてみて下さい。宮城県名産、笹かまぼこをぜひお土産に。

真岡地区 笹原耕悦

## ヨーグルトと苺ジャムのグラスムースケーキ

## 編集後記

ヨーグルトと苺ジャムを使った簡単なデザートです。小さめのコップで作るので特に容器も必要ありません。

あの震災で大きな被害を受けた、宮城県石巻市をふるさとにもつ笹原さんから特別寄稿をいただきました。現地を知る生の声は心に響くものがあります。

さて、会員の皆様にご協力いただいて掲載していた連載物は今月をもちまして一区切りつけることになりました。会員さん同士の話題の一つに貢献することができたと思います。ありがとうございました。



材料 5人分  
プレーンヨーグルト 500g  
牛乳 100cc  
粉ゼラチン 5g  
水 大匙2  
生クリーム 150cc  
砂糖 50g  
苺ジャム 大匙3 } A  
ブランデー 大匙1  
苺ジャム(トッピング用) 適量

①ざるなどにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトの水気を切っておく(5～6時間)  
②粉ゼラチンに水を入れふやかしておく  
③生クリームをこんもりするまで泡立てる(7～8分立)  
④牛乳をレンジで温め、ふやかした粉ゼラチンを入れよく溶かす  
⑤③に①②④と材料Aを混ぜ器に流し入れる。お好みの濃度にしたトッピング用のジャムを適量のせ冷蔵庫で冷やして、出来上がり。

別紙に就業者募集があります