



～2018年度県央エリア年間テーマ～ 「くらしと産地をつなげて、県央エリアの輪を上げよう！」

書き損じハガキの仕分け

2月27日（水）大和市の市民活動拠点 ベテルギウスにて、外国人女性の会のみなさんと県央エリアのメンバーで書き損じハガキの仕分けをしました。

外国人女性の会のみなさんは、大和市在住のフィリピン、パキスタン、スリランカ、中国の方々に、毎月第4水曜日に集まって、お料理やチャイナ結びなどの講習会など開いて、交流をしているそうです。

書き損じハガキの仕分けの前には、ズンバの踊りをみなさんと踊りました。



パルシステム神奈川ゆめコープの組合員から、善意で送られた書き損じハガキは、当日集まったメンバーで仕分けをし、公益財団法人国際センターを通じて、タイやラオスの子どもたちの小学校や中学校の就学支援に使われます。

書き損じハガキ約400枚で、生徒1人、1年間の就学支援ができます。今年は、17人から18人の就学支援ができそうです。

毎年、善意でハガキを送ってくださる方々にとても感謝しています。

(NN)

2月28日（木）ポラリス 地区くらぶ「結び葉」

さぼねっと講師：萩原 美砂子さん

「いつでも・どこでも・かんたんに」

「指ヨガ・眼ヨガ」でスッキリ毎日

肩こり、頭が重い、膝が痛いなど日ごろ何となく感じる不調、「何とかしたい〜」ってことはありませんか？指ヨガは東洋医学の＜部分即全体＞という考え方をベースにしています。全身とつながっているという手の平や甲・指のツボを押したり、もみほぐすことで、身体がリラックして血行が良くなり、体調が改善するなどの効果が得られるそうです。



腹式呼吸が

ベスト！

息を吸ってから「1・2・・・10」とユークリ息を吐きます。

参加者も2人で向かい合って実践し、その気持ち良さを実感されていました。(MC)

メンバーのお気に入り vol.89

私のお気に入りは、**パラパラカットベーコン(冷凍)**です。

その名の通りカット済み・バラ凍結なので、毎日のお弁当など、少しだけ使いたいときにとっても便利！

例えば、**マヨネーズをフライパンで温め、ベーコンとブロッコリーを凍ったまま、ちゃちゃっと炒めてお弁当の一品に。**簡単です(▽)/

でも、このベーコンをお勧めするのは、便利だから、というだけではありません。とにかく、おいしいんです!!!

パラパラカットベーコンは一つ一つが分厚いのです！

噛み応えがあって、ちゃんとお肉を食べているな、と感じられます。

トマトソースパスタに入ると絶品です。

その他、スープの具や、炒め物などいろいろ使えます。「国産豚バラ肉使用・無塩せき」とのこと。ぜひお試しください。(KS)

