



くきんかん（金柑）
 （縁起がよいようにと金冠とも書きます）
 カロチン・カルシウムもたっぷり！生で食
 べるのがよいのですが砂糖煮・砂糖漬け・
 果実酒・マーメイドなどにも使えます。
 ビタミンC・ビタミンPをふくみ、免疫力を高める、
 血液をさらさらにする、発ガン物質を解毒する（果皮
 に含まれる「リモニン」の作用です）、消化促進や「か
 ぜ」「がん」「脳卒中」を予防するなどの働きがあると
 言われています。

藍ちゃんの家

『富有柿』を使って干し柿作りをしました。
 美味しくなるようお願いみんなで皮を剥き、
 吊ります。「家でも干し柿作っとるんさ。」
 「そのままでも美味しいなあ。」と利用者さ
 んの会話ははずみます。寒風に吹かれて、
 干し柿が藍ちゃんの家冬の風物詩に？



絞り染めを制作中。「石を入れて模様を作
 ろうかなあ。」
 「私は割り箸を使ってするわ。」染め上が
 りが楽しみですわね！



今日のおやつは手作りですよ！
 『かぼちやまんじゅう』が美味しくでき
 あがりました。頭を動かし、体を動かし
 あつという間に時間が過ぎました、

ふあみりーくらぶ

フラワーアレンジメントでは、クリスマス
 スパージュンでミニツリーを作りました。
 飾るのが楽しみですわね！



「まごの店」の相可高校の村林先生と
 調理クラブの生徒さんの、料理教室を開
 催しています。
 12月にはたくさんさんのフルーツを切り、
 スポンジ生地に生クリームをたっぷり塗
 って上手に巻いて、ロールケーキの完
 成！
 「クリームとフルーツがおいしそう！」
 「タラコってこうやると上手に取れるん
 や〜」料理ができあがると楽しい試食タ
 イム♪「ケーキおいしい！」「野菜スー
 プの野菜いっぱい入れてね」
 料理を教わり、会話を楽しんで充実し
 た時間を過ごしました。



相可高校の親子料理教室

学童部

クリスマスに向けて、リースを手作
 りしました。材料は、秋の芋ほりで
 採ったさつま芋のツルです。上手に
 丸く、何重にもツルを巻きます。
 「柔らかいで巻きやすいな〜」
 「芋のツルでリースって作れるんや〜」
 色を塗ったマツボックリやアルミホイル、ドング
 リをつけてたりぶら下げたり…。



賑やかなオリジナルリースが完成
 しました。また、デイサービスの
 スタッフから藤のツルでできた大
 きいリースとマツボックリ、ドン
 グリ、ハベラの実をもらい、それ
 を使ってリースを作りました。
 「大きいよな〜」「何の実？？」
 自然の材料を使ったリースが玄関で
 みんなを迎えます。クリスマスツリー
 も出して少しずつクリスマスに向けて
 準備をしている子どもたちです。



認定NPO法人をめざしています

今年6月にNPO法が改正され、国税庁が行って
 いた認定NPOの認証を県知事が行えるようにな
 り、内容的にも認証が得やすくなりました。
 藍ちゃんの家でも認証の準備をはじめています。
 会計基準等は税理士さんの御指導もあり大丈夫です
 が、一番の問題点は寄付をお願いしないといけない
 ことです。今までふあみりーくらぶ以外は会費もお
 願いしていませんでした。御寄付・会費の収入は経
 営の大変なNPOの大切な支えでもあります。
 毎年、お一人三千円の御寄付を百人いただければ、
 認定NPOの認証を得る条件をクリアできます。
 よろしく御協力お願いします。又御寄付による所
 得税の控除もごさいます。詳しくは、お尋ねくださ
 い。

エコキャップ

皆様にご協力いただいた、ペットボトルの
 エコキャップ集めは重さ19.8kg
 約7,920個となり
 ワクチンに換算すると
9.9人分になりました。
 H23年11月30日に
 伊勢市役所 清掃課へ持込みました。
 今後もご協力よろしくお願ひします！

