

1月9・10日(お抹茶デー)11日(ぜんざいデー)  
を開催しました。

お抹茶・おぜんざいの売り上げ(38,000円)を能登半島地震義援金として吹田市社会福祉協議会を通して届けていただきました。

## サロン情報

臨時OPEN 5月26日(日)

10:00~16:00に開催します。

西山田地区公民館の「春の文化祭 発表の部」  
開催に伴い、ふらっとサロン、臨時オープンします。

今月の喫茶  
ボランティアさんを  
紹介します。

こんにちは!スタッフです。

※撮影時のみマスクをはずしています



柘(かや)さん 向って左  
身体不調の為2年間休んでいたサロンに若返って復活!今はハンドベルや洋裁、手芸等皆と楽しんでいます。こんな私の元気の源は1回空を見上げる事!心が広～くなりますよ。

あと孫の顔をみることもね!

中村(なかむら)さん 真ん中

一昨年、四国88ヶ所参りをしました。帳の外の世界をちょっとだけ覗き見をした感じですが、とても貴重な経験でし

た。美しいものをみたり聴いたりするのが好きで、美術館やコンサートにも行きます。今興味があるのは「月」です。

辻本(つじもと)さん 向って右

空いた時間に何かしたいなどおもし、サロンに来ました。家では主に動画で現在の世の中の動きや日本の歴史、かわいい動物などをみています。あつという間に時間がすぎますが、これも将来何かに役立つのではないかとおもいます。

スマホでふらっとサロンのホームページが見られます。

右のQRコードで、ふらっとサロンのいろいろがわかります。

ふらっとサロン通信とは違った目線で見ていただけます。

それと、サロンの毎日の活動を発信して楽しいブログも見ていただけます。



## さっとできて美味しい献立 「レンチン料理」

誰でも簡単に作れる電子レンジ料理を紹介します。

今が旬の新玉ねぎ・春キャベツを使います。



### レンジで玉ねぎ

#### 材料 (1人分)

新玉ねぎ…中1個

#### 作り方

- ①玉ねぎの皮をむき上と下を切り落とす。  
下部分はバラバラにならないように残す。
- ②上に十字の切れ目を入れレンジ対応の小鉢に入れてラップする。
- ③600wで3分チンしたら出来上がり。硬いようなら再度チンする。  
お好みでポン酢、醤油、ドレッシングをかけ、花かつおを加えるともっと旨いです。

### レンチンキャベツ

#### 材料 (1人分)

春キャベツ…葉3枚 卵…1個  
カニかまぼこ…3本

#### 作り方

- ①キャベツを粗い千切りにしてレンジ対応の皿に盛る。
- ②真ん中に卵を割り入れる。卵は破裂しないよう爪楊枝で黄身に2~3ヶ所穴をあける。
- ③カニかまぼこをほぐして卵の周りに並べラップをかける。
- ④600wで3分チンしたら出来上がり。  
お好きなドレッシングをかけて召し上がってください。



## 編集後記 (ほっとcoffee)

ふらっとサロンの広報紙第一号が、2007年7月からスタート▼その後2009年3月にVol.7から紙面イメージを一新し現在のスタイルが定着する▼毎回編集会議を開き切磋琢磨、テーマは多種多彩▼いま広報紙の1号～Vol.74を改めて読み返すとふらっとサロンの歴史が満載であることに気付く▼来年9月になると開設20周年、広報紙にはふらっとサロンに関わった人達の笑顔や愛ある言葉がいっぱいです。全広報紙を閲覧頂けるようご用意しています。(サロンのおっさん)



吹田市山田西2丁目4番A1-109 山田西ショッピングタウン内 (デリーカート入口真向かい)  
TEL&FAX06-6836-7464 <http://flatsalon.greater.jp/>

みんなでひねる五七五(川柳・俳句)研究会