さくら

No.8
2020年
12月号
中部くみかつ スタッフ発行
TEL 0954-36-3543（第三支所）

くみかつスタッフ募集(＊^▽^＊)

「くみかつスタッフ」とは、組合員活動の企画、実践や情報発信、組合員活動の窓口などの活動を担う**組合員スタッフ（有償ボランティア）**です。中部エリア「くみかつスタッフ」を2名募集します。

募集人数　・・・2名　中部エリア(小城市・多久市・久保田町・江北町・白石町)

活動費の支給　・・・くみかつスタッフ（有償ボランティア）には、一人、月に３万円が支給されます。（交通費は別途実費支給します）

くみかつスタッフの活動はこんな内容です

◎組合員対象の交流会、学習会等のイベントの企画、実施
◎エリアの組合員活動を知らせるニュース(さくら)の発行や広報
◎組合員活動の窓口としての活動（参加受付、連絡など）
◎スタッフ同士、事務局職員との会議やミーティングその他、組合員活動を推進する活動

人と話すのが好きな方、ｲﾍﾞﾝﾄ企画が好きな方、地域の活動に興味がある方など、集まれ～！

産直交流の様子

えんJOYねっと取材の様子

☆活動場所は、コープさが生協の第3支所を中心に行います。
（第3支所は北方町です。月に数回、第3支所での活動があります。ミーティングは鍋島センターなどで行っています。相談しながら、決められます。）
☆活動時間は、1日3～4時間、週に3日程度を予定しています。
（平日の午前中活動する事が多く、幼稚園や学校にお子さんが通われている間に活動ができ、ご都合に合わせて活動時間を調整できます。）

・お問合せ・応募のご連絡は、コープさが生協 組織企画部 TEL 0952-31-3977 まで

フードドライブ～食品の寄付をお願いします。

（寄付受付期間）1/18(月)～1/29(金)の配達時にお願いします

家庭 ➡ コープさが ➡ フードバンクさが ➡ 自立支援団体 こども食堂等

寄付頂きたい食品

・賞味期限が明記されてあるもの
・期限終了まで1カ月以上あるもの
・常温保存ができるもの

冷蔵・冷凍品・野菜・酒類はご遠慮ください。。

えんJOYねっと　活動グループ紹介　第4弾

多久日本語教室で、お話を伺ってきました。

（東多久公民館）

（南多久公民館）

・グループ名（多久日本語教室）
・人数　　（4名　教えられている方）
・活動歴　　（7年目）
・活動場所　（東多久公民館）毎週日曜日　14：00～18：30
　　（南多久公民館）毎週土曜日　10：00～12：00

日本語教室を始められたきっかけは、地域の県内在住の外国から来られた方を、支えたいという思いから、始められたそうです。

南多久公民館では、一人対一人で、日本語検定取得、日本語の語彙（ごいりょく）力強化の為に、熱心に教えられていました。

生徒の方は、アメリカ、オーストラリア、イギリス、中国、インドネシア、様々な国から来日され、ALT、技能実習生、技術者として、働かれています。

生徒の皆さんが、日本語検定試験に合格した時や、日本の企業に就職できた時は嬉しかったと話されていました。

南多久公民館は、ボランティアも募集されています。興味のある方は、下記の連絡先にご連絡ください。

えんJOYねっと登録のお問い合わせは
「組織企画部」まで!!
☎0952-31-3977

管理栄養士さんおすすめレシピ

免疫力アップ　きのこと鮭のソテー

一人分　246kcal　塩分1.4g

材料(二人分)

- 鮭・・・・・・・・・・70～80ｇ（2切れ）
- 塩コショウ・・・・少々
- 油・・・・・・・・・・小さじ1
- co-op ベーコン・・・・・・3枚
- まいたけ・・・・・・80ｇ（2/3袋）
- しめじ・・・・・・・40ｇ（1/2袋）
- えのき・・・・・・・40ｇ（1/2袋）
- co-op マーガリン・・・・・6ｇ
- 醤油・・・・・・・・小さじ2/3
- レモン汁・・・・・・小さじ1/3
- 人参・・・・・・・・20ｇ（2/3本）
- ブロッコリー・・・・50ｇ（1/4株）
- 塩・・・・・・・・・少々
- co-op とろけるチーズ・10ｇ（3/2枚）

薄味で作っています。お好みで調整ください。

①人参、とろけるチーズの星型を抜く☆鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、人参、ブロッコリーを茹でる。

②鮭に塩コショウを軽く振る。フライパンに油を敷いて、鮭を両面焼き色がつくまで焼く。

③マーガリンでベーコンときのこ類を炒め、火が通ったら醤油・レモン汁を回しかける。

④きのこ類をお皿にのせ、その上に鮭をのせて、人参・ブロッコリー・チーズで飾る

キノコは、腸内環境を整え、免疫力アップの助けとなる成分を含んでいるそうです！
特にまいたけに含まれる、マイタケα-グルカンが、インフルエンザの予防に効果的だそうです。
免疫力アップに、ヨーグルトや納豆もお勧めという事です。
クリム10月号にも、免疫力アップレシピ載っていました。冬を無事に乗り越えられますように☆