VOL.53　2009年4月発行（隔月発行）

新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー随時募集中☆
http://s-hahaha.hp.infoseek.co.jp/

春休み、親子で作ろう！
アイスクリーム＆クッキー

お菓子の手作りしていますか？お菓子って作ってみると結構簡単で、買ったものと同じくらい、いえ、それ以上においしいものもあります。時間のある春休み、お子さんと一緒に楽しくお菓子を作ってみませんか？

先日ある科学実験教室に娘が参加して、作り方を教わってきたアイスクリームを紹介します。その時は冷凍庫を使わず、鍋と氷と塩で冷やす実験をしたようですが、家庭の冷凍庫でも簡単にできました！アイスクリームには卵黄だけを使いますから、余った卵白でおいしくできるクッキーもひと品紹介します。

シフォンケーキを作った時に余る卵黄、カルボナーラを作った時に余る卵白など、どちらかが余ってしまった時にぜひお試しください。材料はそれぞれ 1 個分の卵黄または卵白が余ったときのものにしてあります。2つ余ったら、2倍の分量で同じ割合で材料を増やして作ってね！

卵黄があまったら…　バニラアイスクリーム

材料		
	卵黄	1個分
	牛乳	100cc
	生クリーム	50cc
	砂糖	大さじ2
	バニラエッセンス	適量

① 材料を全部ボールに加えてよく混ぜる。
② ①をボール又はパットに流し入れ15分ほど冷凍庫で固める。
③ ①は外側から固まってくるので、固まった部分とそうでない部分をよくかき混ぜ、また冷凍庫に入れる。
④ ②～③を繰り返す。
⑤ お好みの固さの時にお召し上がりください！

＜コツ＞・口当たりを良くするには、①で材料を混ぜた後一度こしてください。
・凍らせる時は空気を入れるとおいしくなります。なるべくマメに「かき混ぜて→凍らせて」を繰り返しましょう。
・砕いたクッキーを入れてクッキークリームにしてもおいしいです！

卵白があまったら…　さくさくクッキー

材料		
	卵白	1個分
	砂糖	50グラム
	バター	50グラム
	小麦粉	50グラム
	バニラエッセンス	適量

① バターはレンジで柔らかくなるくらいに温め、卵白は泡立てる。
② 砂糖と柔らかくしたバターを混ぜ、そこに卵白を 2～3 回に分けて入れる。
③ ふるった小麦粉を②に加えよく混ぜる。
③ 天板にクッキングシートを敷いて、生地をスプーンで落とす。
④ 180 度で 7 分～12 分焼く。

＜コツ＞
・生地は「ちょっと固いマヨネーズ」状がベストです。天板に落とすときは、小さめのスプーンで 1 杯弱落としてください。オーブンの熱で生地は自然と広がり丸くなります（絞り袋に入れて適当な大きさに絞って上にアザランなどを飾るとよそいきになります）。
・バターは分量よりもう少し少なくしても OK。また、マーガリンでもおいしくできます。

ボランティア入門講座

サロンを開こう！！

新宿区社会福祉協議会の主催する「第４回 今日からはじめる！ボランティア入門講座　教えて！！“ふれあい･いきいきサロンのこと”」という講座が 3 月 26 日に箪笥地域センターで行われました。その講座で新宿 HAHAha 倶楽部のメンバーで「つるまき学校サロン」の活動もしている鈴木庸子さんが事例発表を行いましたのでその内容を以下に紹介します。子育て中の皆さん！サロン活動の詳細を知ってあなたもサロンを開いてみませんか。

♪♪　ボランティアって？　♪♪

ボランティア活動というと「何かに困っている人」を「時間的に余裕がある人」が助ける活動だと思っている人が多いのではないでしょうか。そう考えてしまうと「困っている人を常にお手伝いできるほど時間の余裕もないし、ちょっと敷居が高いかな…」と考えてしまいがちです。でも、ボランティア活動というのは自分が楽しいと思うこと、やりたいことをやりそれが結果的に誰かの役に立つ、そんな活動としてとらえることもできるのではないでしょうか。お世話をする人・される人という関係ではなく、双方共に楽しい時間を共有でき、生きがいを持ち、身近な人たちとのお付き合いが始まる、そんな活動がボランティア活動なのです。実際、サロン活動のスタッフなどのボランティアをしている人はとても楽しそうに生き生きと活動しています。

♪♪　サロン活動とは？　♪♪

地域の人たちが世代を超えて交流を深めたり、趣味などの活動を一緒に企画・運営していったりする「仲間づくり・居場所作りの場」それがサロン活動です。いつでもだれでもが気軽に参加できるサロン活動は、子育て中の方のリフレッシュの場として、高齢者の身近な居場所として、地域活動の拠点として今、大変注目されている活動です。

なにか活動を始めたいと思ったらまずはメンバーを集めましょう。５名以上のメンバーが集まり各地域センターに団体登録すれば、地域センターの会議室が通常の利用料の半額で借りられるようになったり、社会福祉協議会や各地域センターの助成金が受けられたりといいことがたくさんあります。「誰かと一緒に音楽を楽しみたい」「子ども達が何か楽しめる活動をしたい」「誰かのために自分の特技を生かしたい」などなど。なにかを始めたい方はまずは新宿社会福祉協議会のボランティア市民活動センター（TEL：5273 - 9191）に相談してみましょう。

♪♪　つるまき学校サロンとは　♪♪

つるまき学校サロンは毎月第４水曜日の午後に鶴巻小学校のランチルームで開かれています。地域の方々と子ども達が季節の飾りやお手玉などの小物を作る活動をしながら、さまざまな世代の人たちが小学校の一室で楽しい時間を過ごしています。

学校には体育館や音楽室、家庭科室の調理用具やミシン、図書室など、いろいろな設備が整っており、それらの設備は教育活動以外の時間帯に許可を得て使うことができます。学校が地域に住む人たちのサロン活動の場としての居場所になり、地域活動の拠点となる「コミュニティースクール」の様な場所になり、その地区の住民みんなで子どもたちの成長を見守っていくような地域になっていくといいですね。

◆　編集後記　◆

新宿 HAHAha 倶楽部が活動を始めて早いものでもう 9 年になります。ものを書くことが大好きで、身近な生活の中でなにか「お得なこと」を探すのが大好きで、自分の知っている情報をみんなに知らせて喜んでもらえたらとっても嬉しい、そんな風に思っている仲間たちが集まって活動しているのが新宿 HAHAha 倶楽部です。自分の好きなことをやっている私たちが、新宿区内の「子育てボランティア団体」と言われた時には「私たちの活動がボランティア！？好きなことをやっているだけなのに！」と本当にびっくりしました。長く続けられるボランティアって実はこんなものなのかもしれません。

読者の皆さんの中にも、何か書くこと、情報を発信することが好きな方、いませんか？新宿 HAHAha 倶楽部はただ今メンバー大募集中です。活動に興味のある方はメール（haha8club@yahoo.co.jp）にてお問い合わせください。お待ちしています！