

輝いている仲間たち

～ 上原会員にインタビュー ～

子どもの大好きな上原会員は児童通学案内業務を担当
子どもの笑顔に励まされている充実した毎日です。



78才!!この立ち姿は趣味の
(ゴルフ)の賜物でしょうか
交通量の多い宮地ロータリー、
見事な旗さばきでいつも児童
を見守っています

家事援助の仲間たち

～ 阿部会員にインタビュー ～

会員歴10年の表彰をされました!!
家事援助一筋で超ベテラン



仲間にもまれた毎日で新しい会員の
指導にもあたっています
「片付いたね」「いつもありがとう」の
言葉が一番の励み
各家庭を綺麗にする事が私の喜びです



綺麗で美味しいアイスティーの淹れ方をご紹介します

- ポイント
- 1.濁らせないためには渋みの少ない紅茶を選ぶ
 - 2.濃くつくった紅茶を一気に氷に注いで急冷する
- “オンザロック方式”で淹れます



- 用意するもの
- 1.紅茶の葉(セイロン産、アールグレイなど)
 - 2.ポットAとB
 - 3.茶こし
 - 4.ティースプーン(山盛り3g)
 - 5.タイマー
 - 6.アイスティーグラス(300cc)
 - 7.氷(透明感のあるもの)
 - 9.グラニュー糖又はシュガーシロップ

※アレンジ用に牛乳・レモン・グレープフルーツなどと果汁絞り器

つくり方

- 1.新鮮な水を強火で沸騰するまで沸かす
- 2.あらかじめ湯で温めておいたポットAの中に茶葉をいれる
茶葉の量はホットティーを基準にグラスの大きさに合わせる
※グラスが300ccの場合ティースプーンで2杯
- 3.ポットAに沸騰しているお湯をホットティーをつくる時の
半量を注ぐ ※2倍の濃さにつくるため
- 4.ポットAのふたをして蒸らす ※2分程度
- 5.茶こしを使ってポットBに注ぐ ※甘味をつける場合は
あらかじめポットBにグラニュー糖を入れておきよく溶かす
- 6.アイスティー用のグラスに氷をたっぷり入れポットBの2倍の濃さの
ホットティーを注ぎ急激に冷やす
- 7.グラスの7分目まで一気に注ぎよく混ぜ追加の氷を2~3個入れて
グラスの8分目に仕上げる



※アレンジティーをつくる場合はポットBの甘さを強くし急冷したアイスティーと氷をよく混ぜて浮いた氷にあたるように牛乳や果汁を注ぐと綺麗にわかれます

今後の活動予定について

- ① 9/26(月)女性会員向け初めてのスマートフォン教室を予定(募集については定員があるため改めてお知らせを送付します)
- ② 11/24(木)区内在住で60歳以上、センター未入会の方を対象に「高齢者向け健康食のレシピ」セミナーを予定
- ③ 3月に「なでしこだよりV0.3」を発行予定

ぶらり散歩

尾久橋から隅田川沿いを歩くと、区の新しい施設がある。まず宮前公園ではバラ園が出迎えてくれ、尾久図書館の方に目をやれば、季節の花が植えられ、小台橋を横切り小台橋保育園を超えるとレンガ堀が続き荒川遊園地に到着。新しい遊具に生まれ変わった遊園地を満喫!

