



広報

第251号

ひなたの森

発行日：令和7年 11月 7日

発行者：認定NPO法人 ハートツリー ひなたの森

11月は、紅葉シーズンです。木々を愛でながらドライブにお散歩など、自然とともに自分だけの時間をゆっくり味わうのにもぴったりの季節ではないでしょうか。

どこかに出掛けたいけど、1人では少し不安。誰もがそういった経験をしたことがあるのではないのでしょうか。そんな時、誰かが側にいるだけで少し安心出来るかもしれません。立ち止まったり、休んだり、自分のペースを大切にしながら一緒に歩いていきませんか。いつでもご連絡下さい。待っています。



今年の庭の柿は豊作です。



【11月の予定】

7日(金) お茶会&ゆるとーく

18日(火) モスバーガー&スポーツ(新庄公園)

25日(火) 座禅体験(来迎寺様)

27日(木) 掃除&ミーティング

【ストレッチ講座：田辺市立武道館】



サポステ with you 南紀主催の『ストレッチ講座』に参加してきました。トレーナーはいつもお世話になっている『北川雄一先生』です。今回は新しいメンバーが3人参加してくれました。

【ビーチコーミング】

ビーチコーミングにハマリ、流木拾いに流木磨きに励んでいます。さあ、何が出来るかお楽しみ♡



【11月出張相談】

14日(金) みなべ町 ふれ愛センター

19日(水) すさみ町 住民福祉会館

時間：13:30～15:00

【学習支援 今後の予定】

(火) 中学生(英語) (火) 小学生

(水) 高校生(英語) (金) 中学生・高校生(数学)

【赤い羽根 街頭募金活動】



今年も恒例の募金活動に参加させていただきました。場所は昨年と同じ、パピリオンシティ入口付近です。『ご寄付をいただいた皆様ありがとうございました。』

【スポーツ：田辺市体育センター】



野球とドッチビーをしました～



【昼食会：旬の秋刀魚は最高】

今月は、贅沢に七輪で秋刀魚を焼きました～『今、サンマ高いよ～』と言いながらも賛成多数で決定。それがなんと、当日に偶然にとれとれ市場さんの特売にて 1 匹なんと 120 円で販売されていて、とてもふっくらした新鮮な秋刀魚を買うことが出来ました。

炭火焼の秋刀魚に大根おろしにすだちも付けて、エノキとあおさのお味噌汁に卵焼き。

♡ やっぱ和食はいいですね♡



ちなみに・・・日本の伝統では『左上位』とされ、魚の頭を左側に、尾を右側に向けてることが一般的ですが。。。今回は右向きがよかったようです(笑)

【みんなの感想】

- ・炭火で焼いたとれとれ市場のサンマはたいへん美味しく感動しました。食べ方も勉強して、今まで一番きれいに食べられたかもです。
- ・最後、結構、一気に身がペロ～ンと取れたのが気持ちよかった。
- ・秋を感じました。
- ・サンマにすだちをかけて食べるのが夢だったので叶って良かったです。

【ハロウィン👻】



昨年続き・・・今年もハロウィンのお約束(?)のメイクをしました。
(もちろん本人の希望です。)
今年はとても完成度が高く、写真をアップでご紹介したいのですが、この位にしておきたいと思っています。(笑)

【うなぎ会：超本格ひつまぶし】

この『うなぎ会』は、名古屋出身のスタッフに『ひつまぶしの作り方を伝授してもらおう』という企画が急に降ってわいてきた行事です(笑)太田うなぎ店様で購入したうなぎを更に七輪で炭火焼きにする。1 杯目はシンプルに。2 杯目は薬味とわさびを添えて。3 杯目はお出汁をかけて茶漬け風に。4 杯目は自由に。なんと!!!贅沢な企画です。



注意!!さんまではありません(笑)

企画を耳にした理事長たちの支援金を受けて実現しました(笑)
感謝感謝です♡

今月もたくさんのご厚意をいただき
ありがとうございました。

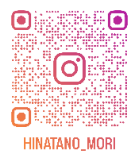
ひなたの森

次回の発行は
『12月8日』です。

開所日時 月～金曜 9時～18時(祝日・臨時休所除く)

田辺市高雄一丁目3-27 TEL 0739-33-7850 / FAX 0739-33-7850

メールアドレス info@heart-tree.org ホームページ <https://heart-tree.org>



HINATANO_MORI