

みな 皆さま、こんにちは。今年度はコロナの影響で週末活動が開催出来ずに半年が過ぎました。外出もあまり出来ず、今までとは違うストレスのかかる生活を強いられていると思います。季節は秋となり過ごしやすくなりました。秋と言えば…食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋・紅葉の秋やまた十五夜・ハロウィン…などの行事もあります。ご自宅で秋らしいことを楽しみませんか？



～簡単に出来る落ち葉の活用方法～

最近では自宅周辺や通勤途中・公園など様々な場所で落ち葉を見る機会も多くなってきましたね。オリジナルの品を作ってみてはいかがでしょうか？

～押し葉のしおり～

- ・落ち葉
- ・ティッシュ
- ・新聞紙
- ・分厚い本や電話帳
- ・手貼り用のラミネート（100均）
- ・穴あけパンチ（無くても可）
- ・細いリボン（無くても可）



- ① 落ち葉をティッシュで力を入れすぎない程度に汚れを拭き取る。
- ② 新聞紙の上にティッシュをしき、その上に汚れを落とした落ち葉を広げる。
- ③ その上にティッシュ・新聞紙を重ねて置く。
- ④ 分厚い本や電話帳の間に挟んで、その上に均等になるような重しをのせる。
- ⑤ 5日ほど乾燥させる。
- ⑥ 手貼り用のラミネートに落ち葉を好きなように挟む。
- ⑦ 穴あけパンチで穴をあける。
- ⑧ リボンを通して結んで出来上がり。

～押し葉のフォトフレーム～

- ・落ち葉
- ・ティッシュ
- ・新聞紙
- ・分厚い本や電話帳
- ・手貼り用のラミネート（100均）
- ・フォトフレーム（100均）
- ・ボンド



- ① 落ち葉をティッシュで力を入れすぎない程度に汚れを拭き取る。
- ② 新聞紙の上にティッシュをしき、その上に汚れを落とした落ち葉を広げる。
- ③ その上にティッシュ・新聞紙を重ねて置く。
- ④ 分厚い本や電話帳の間に挟んで、その上に均等になるような重しをのせる。
- ⑤ 5日ほど乾燥させる。
- ⑥ 手貼り用のラミネートに落ち葉を好きなように挟み、葉の周りを切る。
- ⑦ フォトフレームの周りにボンドでつける。※枝やどんぐりを足しても◎
- ⑧ ボンドが乾けば完成です。

～ハロウィンの由来・意味を知り、味わおう！～

◎ハロウィンとは？

11/1に行われるキリスト教の前夜祭(諸聖人の日)です。死者の魂がこの世に戻ってくる日で日本でいうお盆のことです。

◎ハロウィンはいつ？

毎年10月31日です。

◎どうして仮装をするの？

死者の魂だけでなく、魔物もこの世にやってきますので、魔物の仮装をして魂をとられないようにするためです。

◎ハロウィンの時に子供たちが言う『トリック オア トリート』の意味って何？

お化けに『お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ』という意味です。

◎ハロウィンの時の食事は？

特に決まりはありませんが、かぼちゃ料理がメインです。



～簡単かぼちゃプリン～

- ・かぼちゃ 100g
- ・牛乳 150ml
- ・マシュマロ 50g



- ① かぼちゃの種・ワタ・皮を取り、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃと大きじ1の水を入れてラップをして、電子レンジで5分程加熱する。
- ③ 竹串がスッと入るくらいになったら、滑らかになるまでつぶす。
- ④ 鍋に牛乳を入れ加熱する。
- ⑤ 少し温まってきたら、マシュマロを入れて溶かす。
- ⑥ つぶしたかぼちゃを少しずつ入れ、ムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑦ 茶こしで濾しながらカップに注ぐ。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やし固まったら完成。

～簡単かぼちゃスープ～

- ・かぼちゃ 100g
- ・牛乳 100ml
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・塩胡椒 少々



- ① かぼちゃの種・ワタ・皮を取り、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃと大きじ1の水を入れてラップをして、電子レンジで5分程加熱する。
- ③ 竹串がスッと入るくらいになったら、滑らかになるまでつぶす。
- ④ 鍋に牛乳を入れ加熱する。
- ⑤ 少し温まってきたら、コンソメを入れて溶かす。
- ⑥ つぶしたかぼちゃを少しずつ入れ、ムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑦ 茶こしで濾しながらカップに注ぐ。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やしても美味しく飲める。