



佐渡市

社協だより

第109号

平成28年
2月25日発行



❖目次

- | | | | |
|------|---------------------|-----|-----------------|
| P2～3 | 男の料理教室 | P10 | どんどんボランチャ |
| P4 | 男の料理教室おすすめレシピ | P11 | 学生さんボランティア募集 |
| P5 | いきいきつうしん・今月のクローズアップ | | 共同募金・情報掲示板 |
| P6～8 | 介護保険事業所アンケート結果について | P12 | 輝く島の申年さん |
| P9 | 寄付のお礼・クロスワード | | デイからこんにちは・表紙の紹介 |

編集・発行

社会福祉法人 **佐渡市社会福祉協議会**

佐渡市畑野甲533番地 TEL0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>

男の料理教室



「男の料理教室」は、参加者を男性にしぼって開催する家庭料理の教室です。核家族化や高齢化がすすみ、家庭において男性が料理をする機会が増えたことなどを背景に、全地区一斉ではありませんが平成20年ごろからスタートしました。

講師には管理栄養士や保健師さんをお迎えし、できるだけ簡単で、栄養バランスのとれたメニューを覚えていただけるよう心がけています。

今号では、そんな「男の料理教室」についてお伝えします。

はじめての“男性限定”

誰もが望む“健康で長生き”の実現のため、“食の自立”が重要視されています。食事の不摂生によって栄養が不足したり偏ったりすると、体力が衰え、病気ではないのに介護が必要な状態に陥ってしまう可能性があるからです。私たち社協は、特に男性の食の自立のお手伝いをしたいと考え、この事業をスタートさせました。

一方で、この社協だよりでもご紹介しているように私たちはさまざまな事業を行っています。これまで、なかなか男性の皆さんとお会いする機会がありませんでした。この“男性限定”の事業による新しいつながりに期待していたというのも、正直なところではあります。

料理の効果

少し専門的な話になりますが、人間がもつ記憶にはいくつかの種類があり、料理をするときに必要となる「手続き記憶」は、一度身につけると長い間使っていなくても忘れない特徴があります。いつでもじゃがいもや玉ねぎを上手く切ることができるのは、この「手

続き記憶」のおかげです。無意識に行う作業でも、脳はがんばってくれているのです。

また、料理の準備には、冷蔵庫の中身を確認し、必要な材料を考えて買い物をする段取りが必要になります。ここで登場するのは「遂行機能」で、計画を立ててそのとおりに実行するという能力になります。さらに、お湯を沸かしている間に洗い物をするなど、複数の動作を同時進行するときにも脳は一生懸命はたらくてくれています。

このように、料理を行う一連の流れの中には脳の活性化につながる動作がいくつもあり、これが認知症予防になると言われています。

生まれた“つながり”

毎年、各地区の社協まつりやボランティアフェスティバルなどでは、ボランティアさんたちの協力で綿あめやポップコーンの販売が行なわれます。ここでも以前はほとんどが女性ボランティアさんでしたが、「男の料理教室」が始まってからは男性ボランティアさんの活躍が見られるようになりました。列に並ぶ地域の方々や幼い子どもたちと交流し、新しいつながりが生まれる光景を見ると、とても嬉しく思います。



まずは一度

“男は外で働くもの”“台所は男子禁制”これまで、料理などの家事は奥さまに任せきりで過ごしてこられた男性の方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。最初の一步は足が重いかもしれませんが、始めてみると意外と夢中になるという声も聞きます。

考えてみると、世間で話題になるレストランのシェフは男性が多いと思いませんか？もしかしたら、料理の潜在能力は女性よりも男性の方が高いのかもしれない。

これからの健康維持のため、また、生活を楽しむための趣味の“候補”として、まずは一度、「男の料理教室」に参加してみませんか？女性の皆さん、どうぞ男性の背中を押してあげてくださいね。

開催のお知らせ方法は支所ごとに異なりますが、お近くで開催の際にはぜひご参加ください。お待ちしております！

《参加者の声》

浅木 達夫さん

(畑野地区)



私は血圧が高くてね、最初は案内に“高血圧や高コレステロールにいい”って書いてあったから参加したんだ。今年も電話をもらって参加したけど、今回は管理栄養士がついて、細かい数字やグラフを出してくれた高血圧予防の勉強会があって良かった。減塩の話はとても為になって、家で1～2回は作ってみたよ。

少し人数が少なかったけど、その分、和気あいあいと楽しくできたね。今回は勉強会があることをチラシに載せてPRすればよかったんじゃないかな。あと、年をとるとだんだん気力がなくなってくるから、一人だと躊躇するけど周りに引っ張ってもらおうと出やすい人もいるかもね。中には恥ずかしいっていう人もいるし。

これからも、こういう男性を対象にした事業は健康推進の一環としてあった方がいいね。男性限定でなくても特に違和感はないけど。1人になったときは自分で作らなければいけないし、自分でできるうちは自分でやりたいというのが本音だからね。今後は保健師さんに健康のお話をお願いするとか、認知症予防のメニュー作りもいいな。



《参加者の声》

小田 正男さん

(真野地区)



Q.「男の料理教室」について一言お願いします。

A. 幅広いメニューを学ぶことができ、また、参加者の皆さんとの交流も楽しいです。

Q. どうして「男の料理教室」に参加されようと思いましたか？

A. 回覧文書で開催を知り、もともと料理が好きなので行ってみようと思いました。

Q. 「男の料理教室」で学んだことは、お家でも活かされていますか？

A. 今までは決まったものしか作らなかったけど、「男の料理教室」で学んだメニューを作ることも増えてきました。

Q. 今後、「男の料理教室」でやってほしいことはありますか？

A. 刺身などの魚料理。魚のさばき方や、包丁使いを学びたいです。



《男の料理教室おすすめレシピ》

ほうれん草とえのきのナムル

【材 料】(4人前)

ほうれん草 …… 1袋
えのき …… 1袋
もやし …… 1袋



しょうゆ …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1
A ◀ にんにく …… 小さじ1
すりごま …… 小さじ1
いりごま …… 小さじ1
塩こしょう …… 少々

【作り方】

- ① 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れてほうれん草をさっと茹で、冷水にさらして水気をしっかりととり、3～4cmに切る。
- ② もやしのひげ根を取り、熱湯でさっと茹でてザルにあげ、粗熱をとる。
- ③ えのきを3等分の長さになり、さっと茹でる。
※電子レンジで1分加熱してもOK!
- ④ ボウルに①②③とAを入れて和え、塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

いかめし

【材 料】(4人前)

イカ …… 4杯
うるち米 …… 150～200g

※もち米とのミックスでもOK!
もち米だけでもOK!

(イカの大きさによって調整)

しょうゆ …… 1カップ
砂糖 …… 大さじ3
A ◀ みりん …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
生姜のしぼり汁 …… 少々



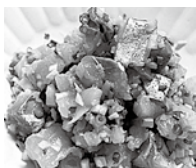
【作り方】

- ① 米を洗い、1時間ほど水に浸しておく。
- ② イカの足とワタを取り除き、耳を切り取り、皮をはぐ。
- ③ 耳は細かく切り、水切りした米と混ぜ合わせておく。
- ④ イカの胴に③を1/2ほど詰めて、楊枝でとめる。
- ⑤ 鍋に④を並べてAをイカがかぶるくらい入れ、落とし蓋をする。
- ⑥ 強火にかけ、煮立ったら中火→弱火の順で40～60分煮たら出来上がり。

アジのたたき

【材 料】(4人前)

アジ …… 2尾
長ねぎ …… 1/3本
にんにく …… 1/2片
しょうが …… 1/2片



大葉 …… 2～3枚
みそ …… 大さじ1
A ◀ しょうゆ …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1/2

【作り方】

- ① アジは頭を切り落として腹ワタを取り除き、お腹の中までよく洗う。水気をふき取ってから三枚におろし、腹骨と皮を取る。
※スーパーで柵取りしたものや刺身を買うのもよいでしょう。
- ② 長ねぎ・にんにく・しょうがをみじん切りにし、Aと合わせておく。
- ③ ①のアジを細かく刻み、②を合わせて包丁でトントンとたたき混ぜる。
- ④ お皿に大葉を敷き、盛りつけたら出来上がり。

白菜漬け餃子

【材 料】(4人前)

白菜漬け …… 50g
豚ひき肉 …… 100g
しょうが(すりおろし) …… 小さじ1
A ◀ にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1
餃子の皮 …… 8枚
水 …… 100cc



【作り方】

- ① 白菜漬けをみじん切りにして、汁をしぼる。
- ② ①に豚ひき肉とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分にして餃子の皮の中心に乗せ、皮の周りに水をつけて折り重ねてとめる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③を並べて焼く。焼き目がついたら水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 水気が少なくなったら蓋をとり、底面がカリっとするまで焼いたら出来上がり。お好みで、酢としょうゆをつけてお召し上がりください。

いきいきサロン

島内各地で活動している「いきいきサロン」や「地域の茶の間」の皆さんを紹介します。

上大野サロン(新穂地区)

- ★開催日 毎月19日
- ★時間 9:30～11:30
- ★会場 上大野集落開発センター
- ★参加費 100円
(イベント時を除く)

★参加状況 脳トレ・レクリエーション、茶話会を中心にみんなでわいわいと過ごしています。毎月10名～15名程度の参加があり、男性も多く参加しています。バスハイクを年1回行っており、お出かけする場所もサロンで話し合っています。11月にはうどんの会食会を行い、みんなで食べながら楽しく交流しました。

★お家に閉じこもりがちの方、ひとりでいることが多い方、地域の人々と話して笑って楽しい時間を過ごしませんか。お待ちしております。



今月の クローズ アップ Close Up

福祉関係の団体を紹介します



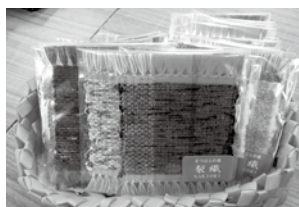
暮らしの中で楽しく使うペンケース(1,500円)やストラップ(500円)など様々な作品を裂織機で仕上げます。

障害福祉サービス事業所 まつはらの家

まつはらの家では、裂織を使った10種類以上の作品を販売しています。

写真のコースターは、裂布と糸を組み合わせることにより色彩豊かな作品に仕上がっています。また、手作りならではの暖かみがあります。

心のこもった作品がたくさんありますので、ぜひ一度実物を見にお越しください。



裂織コースター(300円)

※作品は作業所でご購入できます。また、注文も受付けております。詳細はまつはらの家までお問い合わせください。

社会福祉法人 新潟県佐渡市八幡町303番地2
 佐渡福祉会 まつはらの家 TEL:0259-52-4744 FAX:0259-52-4566
 メールアドレス matuharanoie@hyper.ocn.ne.jp
 ホームページ <http://sadofukushikai.jp/matuhara/matuhara.html>

介護保険事業所アンケート結果について

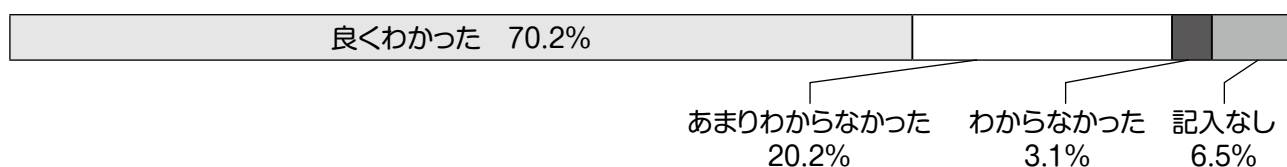
本年度、佐渡市社会福祉協議会では、介護サービスに対する満足度や意向をお伺いするため、各介護保険事業所を利用されているご利用者様、ご家族の皆様にご協力いただき、アンケート調査を実施いたしました。その結果につきまして、今月号と来月号にわたりご報告いたします。

各事業所に寄せられたご意見ご要望と、その対応につきましては、概略を掲載させていただきます。この結果をもとに、より一層のサービスの向上・改善に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

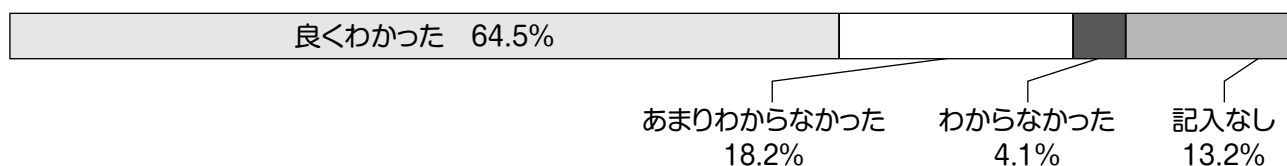
訪問介護事業所

配布数	565件	回答率	80.7%
-----	------	-----	-------

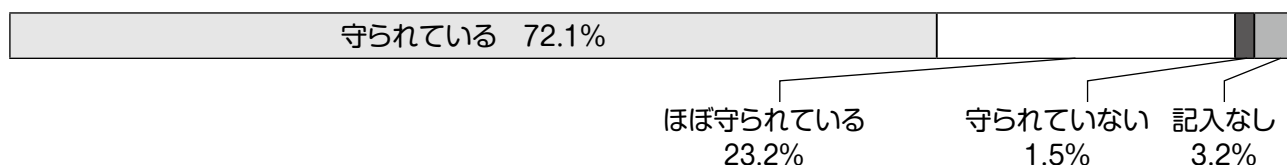
問1.契約書や重要事項説明書についての説明を聞いて、内容は良くわかりましたか。



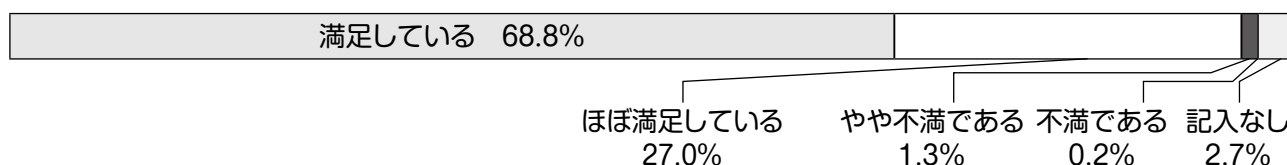
問2.苦情申し出の際の窓口や方法の説明を聞いて、内容は良くわかりましたか。



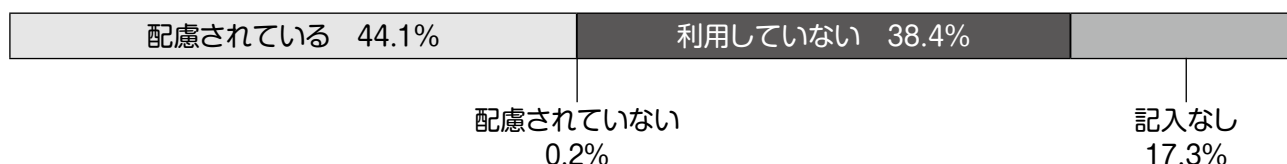
問3.訪問の予定時間や、約束の時間は守られていますか。



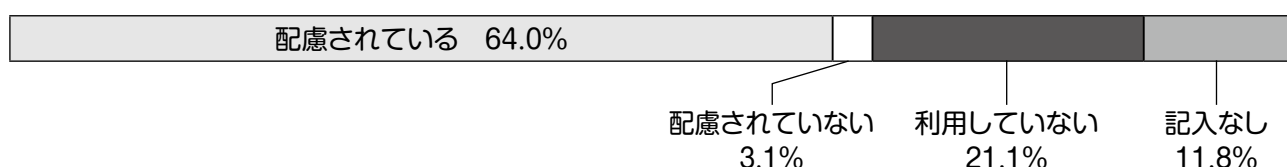
問4.ヘルパーの言葉遣いや礼儀、態度に満足していますか。



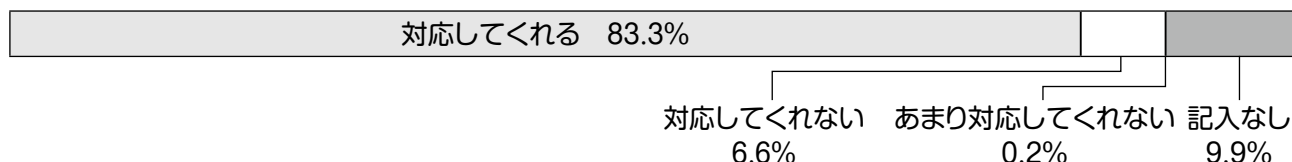
問5.身体介護（オムツ交換等）の援助の際は安全やプライバシーについての配慮がされていますか。



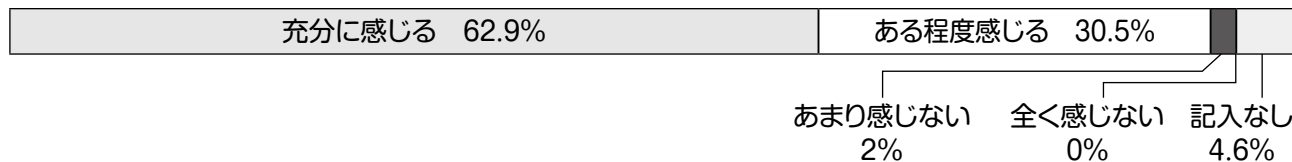
問6.生活援助の買い物・掃除・調理方法は利用者の方に合うように配慮されていますか。



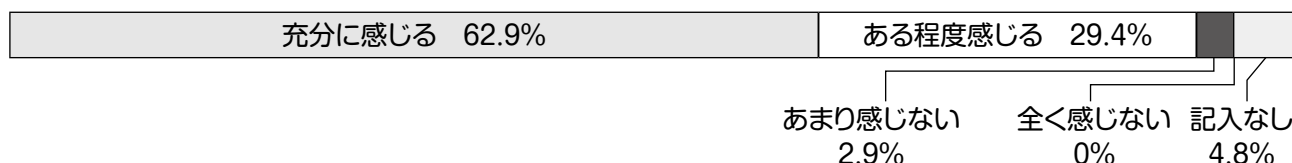
問7.相談事・困り事等に対して、ヘルパーは対応してくれていますか。



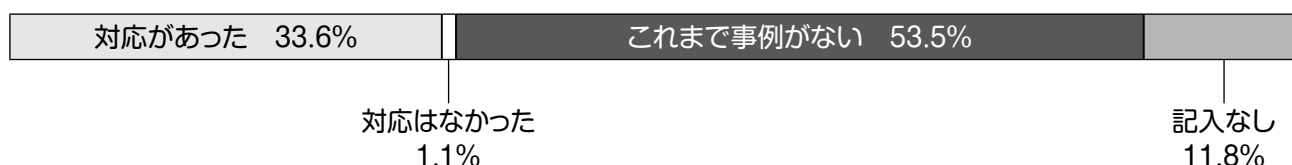
問8.サービスを利用することで普段の生活がしやすくなったと感じますか。



問9.ヘルパーは安全面・衛生面に対し配慮した援助をしていると感じますか。



問10.健康状態の変化、緊急時や事故が発生した時など、その内容について家族へ速やかに連絡するなど満足な対応がありましたか。



問11.事業所、ヘルパー等に関してご意見・ご要望等お聞かせください。

《主なご意見・ご要望》

ご意見・ご希望	ご意見・ご希望への回答
○サービスの内容で出来ないこと等を教えてもらいたい。利用者・家族は何でもしてもらえればいいです。	○ご不明な点についてご迷惑をおかけしました。これからは契約時にわかりやすい説明を心がけてまいります。いつでもお気軽にご相談ください。
○日々違うヘルパーが訪問しているので情報の共有を密にお願いしたいです。	○記録の活用等の徹底や、情報の共有により一層努めてまいります。また、どのヘルパーが訪問しても安心していただけるよう努めてまいります。
○サービス利用中、緊急時の対応はお願いできますか。	○急な体調変化や不測の事態がおきた場合、関係機関との連携をとり適宜、対応させていただきます。
○同じヘルパーを何回もよこさないで欲しい。 ○出来るだけ同じヘルパーに来てほしい。	○勤務体制（365日・24時間対応）や職員数の兼ね合いもあるため、ご要望に添えない場合もありますが、均一なサービスを提供できるよう努めてまいります。
○ヘルパーの生活援助（調理・掃除）に能力の差が見られます。	○介護技術研修を年間通して開催しております。不得意な分野の援助については積極的に参加させ、技術の向上を目指してまいります。
○どの方も優しく親切にやってください。離れている家族にとって記録を見ることにより様子がわかりとても有難いです。	○ありがとうございます。これからもご利用者様、ご家族の皆様に安心していただけるよう努めます。

居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）

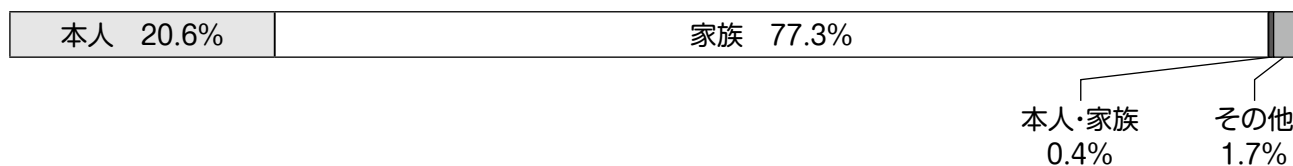
ケアマネジャー毎に15枚配布

525件

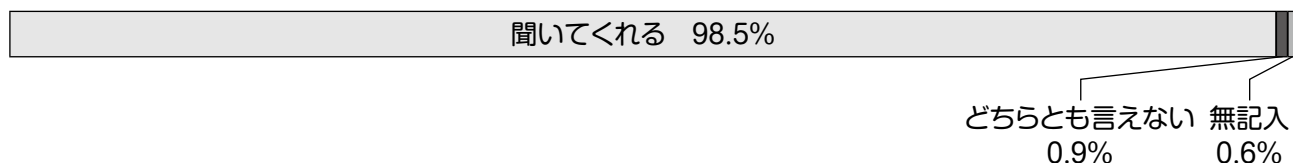
回 答

467件

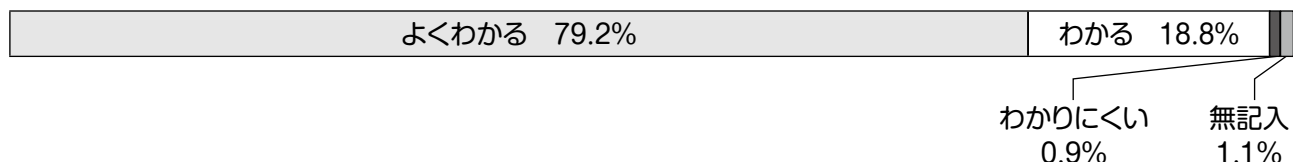
問1.アンケートご記入者様を教えてください。（例:本人・家族）



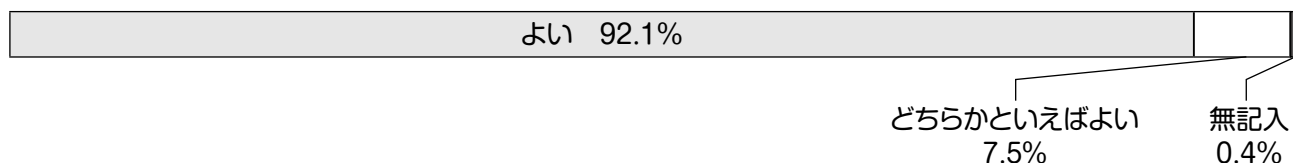
問2.担当ケアマネジャーは、あなた様のお話を良く聞いてくれますか。



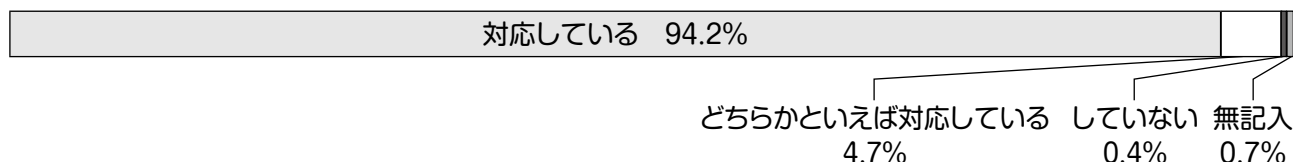
問3.居宅サービス計画書（ケアプラン）の内容は分かりやすく理解できるものになっていますか。



問4.ケアマネジャーの言葉使いや態度はいかがですか。



問5.ケアマネジャーは相談や苦情について迅速・適切に対応していますか。



問6.生活援助の買い物・掃除・調理方法は利用者の方に合うように配慮されていますか。

ご意見・ご希望	ご意見・ご希望への回答
○気軽に相談できますし、迅速な対応で助かっております。いつもありがとうございます。	○ありがとうございます。ご利用者様やご家族皆様の意向に添って今後も対応させていただきます。
○サービス計画書のサービス内容を理解するのが難しい。わかりやすく説明してほしい。	○分かりやすい文章と丁寧な説明を心がけてまいります。
○入院や退院の時に自宅での介護に不安がありましたが、安心して介護でき、生活しています。	○主治医や医療機関と連携し、在宅での介護を安心して行っていただける様に、今後も努めます。

多くの貴重なご意見ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

なお、来月号では通所介護事業所（デイサービスセンター）のアンケート結果をご報告させていただきます。



ご寄付ありがとうございました

平成28年1月1日～1月31日(受付順)

次の方々より、心あたたまる善意をお寄せいただきました。
お寄せいただいた金品は、地域福祉活動に役立たせていただきます。

《本所》

佐渡市連合婦人会様 50,000円

《畑野支所》

匿名 47,298円

匿名 2,198円

匿名 2,198円

畑野健康推進協議会様 押し花コースター 20枚

《相川支所》

相川日蓮宗護法会寒修行者一同様 30,000円

《両津支所》

松田 ミドリ様(岩首) タオル50枚

矢田 郁夫様(加茂歌代 外城) 200,000円

《羽茂支所》

若林 喜一郎様(下川茂) 50,000円

小木地区芸能祭実行委員会 委員長 佐藤 望夢 様

衣類乾燥機1台

考えて応募! クロスワードパズル

●今月は5ページでご紹介した「まつはらの家」様にご協力いただき、正解者の中から抽選で5名様に、裂織コースターをプレゼントいたします。社協だよりへのご意見・ご要望などもどんどんお寄せください!

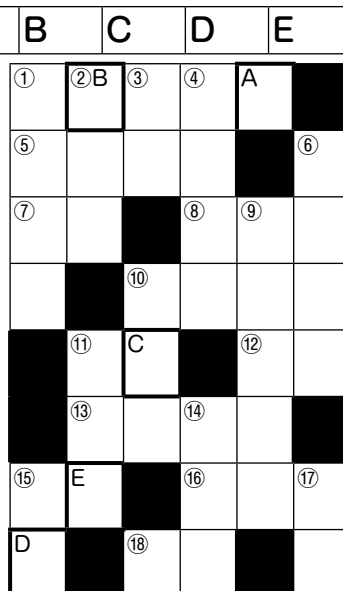
●タテとヨコのカギをヒントに、カタカナで言葉を入れてください。A～Eに入る5文字が答えです。

タテのカギ

- ①節分はこれをします。 ②春になるとよきによき。スギナ。 答え A B C D E
- ③らっかせいで有名な県。
- ④無くし物。落し物。おみくじで「必ずみつかる」と出るとうれしいですね。
- ⑥オスは大きく華やかな羽根をもち、扇状に開いてメスをさそう鳥。
- ⑨春の選抜高校野球のこれは抽選でできます。
- ⑩煮る調理法を用いて作られた日本料理。おふくろの味。
- ⑪自分のことを信じすぎると思わぬ落とし穴に。
- ⑭ホテルや旅館の客室接待をする仕事。
- ⑮これに交われば赤くなる。 ⑰餅つきの道具。臼とこれです。

ヨコのカギ

- ①アンデルセン童話。○○○○○の少女。
- ⑤目を動かして、視線やまばたきでサインを送ります。
- ⑦不満は残るがいくらかいい。まだいい方。
- ⑧本の内容の順番やページがわかる、本の最初のページです。
- ⑩小学校の校庭によくいる、薪を担ぎながら本を読むあの人の苗字は?
- ⑪ふともも、ひざ、足などの総称です。
- ⑫鍋料理でこれを取ると汁が濁りません。
- ⑬お正月だけでなく、神社などでは1年じゅう飾られます。結界の役割をもつそうです。
- ⑮鉛筆の真ん中の字を書く部分。
- ⑯シーラカンスは生きたこれといわれています。 ⑰バレンタインで告白を。



【応募方法】

ハガキにクロスワードパズルの答えの他、必要事項をご記入の上、右記宛先までお寄せください。

締切…3月18日(金)必着

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、景品の発送にのみ使用させていただきます。

なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

【前回の答え】

108号の脳トレ(まちがいさがし)の答え

- ①人形の目、②時計の針、③希望くんの髪の毛、
④愛ちゃんの口、⑤紙芝居の絵、⑥ネコ、
⑦右下の子どもの鼻水

ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

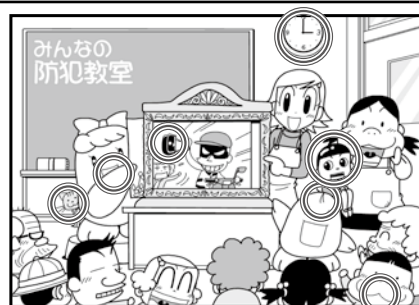
宛先

〒952-0206

佐渡市畑野甲533番地
佐渡市社会福祉協議会
社協だより担当者 行

記載内容

- ・クロスワードパズルの答え・住所
- ・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号
- ・社協だよりへのご意見、ご要望など



どんどん★ボランチャ

いきいき活動するボランティアさん=ボランチャをどんどん紹介するコーナーです。

ボランチャとは…

ボランはボランティアとサッカーのつなぎ役であるボランチから、チャは沖縄で〇〇の人という意味のちゅを佐渡らしくもじりました。島内のボランティアさんのお名前として考えました。

真心を込めて

佐渡農協女性部赤泊支部

佐渡農協女性部赤泊支部では、毎年12月に地元で採れた蕎麦を食べていただくために、そば集合会食を実施しています。手打ちそばと余興でおもてなしをしています。参加している皆さんから笑顔で「おいしかった。」「楽しかった。」と言ってもらえるのが一番うれしいです。

また、年2回の給食サービスのお弁当づくりも実施していて利用者の方々に美味しく食べていただけるように真心を込めて作っています。

昨年12月に特別養護老人ホームはもちの里へ、「はもちの里もちつき大会」の餅つきのお手伝いと舞踊の披露を行いました。施設利用者の皆さんと、ふれあいながら楽しい時間を過ごすことができました。

(支部長 田邊弘子)



ふれあってお互い笑顔

ひ あけ た のぶ こ
干明田 照子 (羽茂)

「できることで役に立つことがあれば…」と、いつも笑顔でボランティア活動をされている干明田さんは幅広く活躍されています。

代表を務める「おけらの会」

では、市や社協で開催している介護予防教室の補助スタッフとして楽しく盛り上げています。また、ごむしんネットの買い物や配食サービスの配達、24時間テレビチャリティー募金活動、福祉まつりのスタッフなど、多くの社協事業に精力的にご協力くださっています。

人とふれあえるボランティアをしてみたい方は気軽にお声掛けください。きっと干明田さんのような笑顔になるはずですよ。(社協 羽茂支所)



ボランティア推進フォーラム 2016 を開催いたします!

日時：3月11日(金)13:00~15:30

会場：トキのむら元気館

内容：講演「あしたのための担い手づくり」・意見交換

講師：NPO法人明日育 常務理事 長井一浩氏

ボランティアに限らず、幅広く人材育成を行っている長井さんの活動から、担い手づくりについて、参加者のみなさんとともに考えます。

お申込みはボランティアセンター(Tel.81-1155)まで、3月3日(木)までお願いいたします!



ボランティアステーションに登録されている個人・団体の代表さま

ボランティア登録更新のお願い

ボランティア登録の更新の時期となりました。更新の目的は、登録内容(希望するボランティア活動、活動できる日など)の見直しです。順次、郵送にてご確認のお願いをしますので、よろしくお願いいたします。

学生さんへ！春休みにボランティアをしてみませんか？

主な活動を紹介します。この他にも活動はありますので、お気軽にお問合せ下さい。



施設ボランティア	場 所	時 間	内 容	お問合せ
	両津デイサービスセンターしゃくなげ	9:30~11:30	ドライヤーかけ・お茶出し・話し相手	両津ボランティアステーション(23-5500)
	やはたの里デイサービスセンター(佐和田)	9:30~11:30	お茶出し・話し相手(中学生以上対象)	佐和田ボランティアステーション(57-8141)
	金井デイサービスセンターしゃくなげの里(金井)	午前・午後 都合のよい時間	午前：卓上ゲームや折り紙と一緒に作業 午後：レク手伝い(中学生以上対象)	金井ボランティアステーション(63-6200)
	小木デイサービスセンターつくし(小木)	午前・午後 都合のよい時間	お茶出し・ウエス作り・利用者さんの見守り	小木ボランティアステーション(86-3838)

社協事業	場 所	時 間	内 容	お問合せ
	おはようコール事業 (相川・羽茂)	午前中・9時~(土・日除く)	高齢者宅等に「お元気ですか?」と電話を掛けます。	相川ボランティアステーション(74-0055)
		毎週水曜日 9時~		羽茂ボランティアステーション(88-3838)
	介護予防教室 (真野・羽茂)	3/16 10:00~11:30	話し相手・レク手伝い	真野ボランティアステーション(55-4012)
		3/11 10:00~15:30	話し相手・レク手伝い(バスハイク)	羽茂ボランティアステーション(88-3838)
	地域の茶の間(両津)	毎週水曜日 10:00~15:00	お茶出し・話し相手	両津ボランティアステーション(23-5500)
	いきいきサロン(羽茂)	3/8・10・16・21	話し相手・レク手伝い	羽茂ボランティアステーション(88-3838)
	子育てサロン(真野)	毎月第2・4土曜日午前	サロン運営の補助	真野ボランティアステーション(55-4012)

平成27年度 赤い羽根共同募金総実績報告

本年度も無事に本運動を終了できましたことは、皆さまの温かいご支援とご協力の賜物と深く感謝し、ここに実績の報告をさせていただきます。
誠にありがとうございました。

総 額 16,090,254円



	募金額
戸 別	11,297,891円
法 人	3,523,253円
学 校	336,718円
イベント	195,510円
そ の 他	736,882円
合 計	16,090,254円

情報掲示板

3月開催 心配ごと相談

生活をしていく上での様々な心配ごとや困りごとを気軽に相談できる窓口、「心配ごと相談」を開催しています。
お住まいの地区以外での相談もできますので、ぜひご利用ください。秘密は守られます。

地区	相 談 日	時間	会 場
両 津	2日(水)・13日(日)・23日(水)	13:00~16:00	両津福祉センター しゃくなげ
	7日(月)	18:00~20:00	
相 川	3日(木)・10日(木)・16日(水)・22日(火)	9:00~12:00	ワイドブルーあいかわ
金 井	10日(木)	13:00~16:00	金井コミュニティセンター
畑 野	25日(金)	9:00~12:00	畑野農村環境改善センター
小 木	2日(水)	13:30~	小木多目的集会施設あゆみ会館
赤 泊	16日(水)	16:30	

弁護士による 無料法律相談

【新穂・畑野・真野地区】

日 時：3月28日(月)
10:00~15:00

場 所：畑野農村環境
改善センター

予約電話番号：81-1620
(社会福祉協議会畑野支所)

定 員：8名

※事前に予約が必要ですので、開催日の1週間前までにお電話ください。
秘密は守られます。

★申年の皆さんの趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

輝く島の
さる年さん

申年の年男・年女のご紹介です！
自薦・他薦問わず情報お待ちして
おります！！



やまだ ただお
山田 忠雄さん

（佐和田地区 沢根五十里）昭和7年生まれ

若い頃から漁師をしています。朝早く漁に出るのは大変なことが多いですが、今でも仕事を続けて体力をつけています。また、畑まで歩いて通い足腰を丈夫にしています。

家の中では水戸黄門、陸上競技やサッカーなどいろいろなスポーツ中継を観ています。のんびりと楽しい時間を作ることも元気の秘訣です。



いけだ よしえ うえさか あいこ
池田 芳江さん 上坂 愛子さん

（真野地区 豊田）昭和7年生まれ

月1回、集落センターで行っているはつらつ教室に参加しています。

健康体操やゲームなどで体を動かしたり頭を使ったり、地域のみなさんと一緒に楽しい時間を過ごしています。

これからも、お互いに助け合い、健康に気をつけながら生活していきたいと思っています。



デイから
こんにちは



青菜の卵和え

【栄養士より一言】ほうれん草は茎から先に茹で、柔らかくなったら繊維を断ち切るように1.5cm長さに切ります。

葉先の部分は繊維に沿ってもう一度1.5cm長さに切ることで飲み込みやすくなります。

少しの工夫で、おいしく安全に食べられるようになります。ご家庭でもぜひお試しください。

【材 料】(1人前)

ほうれん草… 30g 油…………… 少々
人参…………… 5g マヨネーズ… 6g
キャベツ… 20g しょう油… 3.5g
卵…………… 20g こしょう… 少々
砂糖…………… 少々

【1人分の栄養価】(1人前)

エネルギー…………… 94kcal
たんぱく質…………… 3.9g
脂質…………… 7.2g
カルシウム…………… 37mg
食塩…………… 0.7g

【作り方】

- ① ほうれん草は柔らかく茹でて、1.5cm長さに切る
- ② 人参・キャベツは千切りにして柔らかく茹でる。
- ③ 溶き卵に砂糖少々を加え炒り卵を作る。
- ④ ボールに、ほうれん草・人参・キャベツ・炒り卵を入れマヨネーズ・しょう油・こしょうで和える。

表紙の紹介

両津願地区から黒姫地区までの地域では、ボランティアによる「いきいきサロン」が6カ所で立ち上がっています。この6つの「いきいきサロン」が集まり、鷲崎ふれあいセンターで交流会を行いました。久しぶりに会えた懐かしい顔、また内海府保育園のかわいい園児たちとの交流で笑顔いっぱい一枚です。

