



# 佐渡市 社協だより

第113号  
平成28年  
6月25日発行



## ❖目 次

- |      |  |      |                             |
|------|--|------|-----------------------------|
| P2~3 | 平成27年度社会福祉法人<br>佐渡市社会福祉協議会事業報告                 | P7   | いきいきつうしん・<br>今月のクローズアップ     |
| P4~5 | 平成27年度 決算報告                                    | P8~9 | どんどんボランチャ                   |
| P6   | 社会福祉法人佐渡市社会福祉協議会<br>役員改選のご報告<br>平成27年度苦情受付件数報告 | P10  | 情報掲示板                       |
|      |  | P11  | 寄付のお礼・クロスワードパズル             |
|      |  | P12  | 輝く島の申年さん・デイからこんにちは<br>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**

佐渡市畠野甲533番地 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156  
<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>

# 平成27年度社会福祉法人佐渡市社会福祉協議会事業報告

## 地域における支え合いの仕組みづくりの推進

### 【主な事業】

- 地域福祉懇談会の実施  
…43回実施、542名参加
- 見守り活動の推進
- 地域の茶の間・いきいきサロン等の実施  
…1,279回実施、延べ17,697名参加



- ふれあい招待昼食会  
…21回実施、821名参加
- おはようコール（お元気コール）の実施  
…152名利用、ボランティア57名
- 在宅介護者リフレッシュ事業の実施  
…20回実施、207名参加
- 配食サービスの実施  
…1,177回実施、延べ5,742名利用
- 移送サービス事業の実施  
…329回実施、47名利用
- 障がい者の地域生活支援  
…10回実施、194名参加
- 第2次佐渡市地域福祉活動計画の検証
- 給食サービスの実施  
…54回実施、延べ5,230名利用
- 世代間ふれあい交流の実施  
…22回実施



## 成年後見センターの機能充実

### 【主な事業】

- 成年後見制度の利用等、権利擁護にかかる相談及び利用支援  
…延べ2,976件
- 法人後見人等の受任  
…後見12名、保佐4名
- 成年後見制度等の普及、啓発
  - ・研修会、セミナー等への職員派遣
  - ・成年後見シンポジウムの開催90名参加
- 市民後見人の養成・活動支援
  - ・市民後見人養成講座の開催（14名修了）
  - ・市民後見人（5名）の随時相談（43件）、専門職相談（8件）
- 権利擁護のネットワークづくり
  - ・専門職研修会の開催
  - …2回実施、延べ56名参加
- 運営委員会  
…7回実施

## ボランティア活動の推進

### 【主な事業】

- 災害救援体制の整備
  - ・災害ボランティア養成講座の開催
  - …2回実施、延べ42名参加
  - ・佐渡市総合防災訓練
  - …60名参加
  - ・佐渡災害ボランティアネットワーク情報交換会の開催
- ボランティア研修会等の開催  
…4回実施、延べ617名参加
- ボランティアの登録状況  
…個人415名、団体184
- 福祉教育事業（出前塾・ボランティアスクール）の実施  
…26回実施、869名参加
- 24時間テレビ「愛は地球を救う」チャリティー募金活動の実施  
…12会場、124名参加
- 収集ボランティアの支援

## 総合相談、生活支援による問題解決

### 【主な事業】

- 心配ごと相談所の開設  
…150日開催、109件
- 相談員研修会の実施  
…9回実施、76名参加
- 弁護士による法律相談の実施  
…13回開催、78件
- 日常生活自立支援事業  
…問い合わせ・相談件数 2,103件、実利用者数 55名 (27年度新規 0名)
- 生活福祉資金貸付等の貸付支援  
…貸付件数 9件
- 生活困窮者自立支援事業  
…問い合わせ・相談援助件数 1,073件
- 地域包括支援センター  
…相談件数 45,510件
- 在宅介護支援センター・ブランチ  
…相談件数 センター 136件、ブランチ 288件
- 介護予防教室の実施  
…944回実施、延べ 13,717名参加
- 男の介護教室、料理教室  
…6回実施、  
延べ 69名  
参加



## 福祉センター等の経営強化と発展

### 【主な事業】

- 老人福祉センターの経営  
…1カ所、延べ 1,156名利用
- 福祉センター等の経営  
…4カ所、延べ 21,791名利用
- 高齢者住宅の経営  
…1カ所、10名利用

## 子育て支援の取り組み

### 【主な事業】

- ファミリーサポートセンターの受託  
…会員数 268名、活動回数 383回
- 児童館「ちのわの家」の管理運営
- 子育てサロンの開催  
…24回実施、延べ 166名参加

## 福祉情報の提供・啓発活動の推進

### 【主な事業】

- 佐渡市社会福祉大会の実施  
…参加者 700名



## 介護サービス事業の経営強化と発展

### 【主な事業】

- 訪問介護事業  
…5カ所、実利用者数 869名
- 通所介護事業  
…10カ所、実利用者数 1,064名、  
1日平均 195名
- 短期入所生活介護  
…1カ所、実利用者数 84名、延べサービス提供者数 5,384名
- グループホーム事業  
…1カ所、実利用者数 21名
- 訪問入浴介護事業  
…1カ所、実利用者数 28名、延べ利用者数 921名
- 居宅介護支援事業  
…12カ所、プラン請求件数 15,211件、訪問調査件数 958件

### ●社会福祉関係者の顕彰

- 佐渡市社協だよりの発行  
…本所「社協だより」12回発行、各支所各1回発行
- ホームページの活用
- 福祉まつり等の実施  
…8カ所で開催、3,845名参加
- 福祉バザーの支援  
…2カ所で開催、1,300名参加
- 介護職員初任者研修の実施  
…修了者数 20名(4月18日～10月31日)

# 平成27年度 決算報告

## 財産目録

(平成28年3月31日現在) (単位:円)

資産・負債の内訳	金額
1. 資産の部	
流動資産	
現金	55,997
小口現金	800,000
預貯金	75,302,646
事業未収金	250,165,727
未収金	47,444,381
未収補助金	32,202,931
立替金	1,648,772
長期前払費用	15,380
流動資産計	407,635,834
固定資産	
基本財産	
土地	245,929,514
建物	1,123,857,116
建物附属設備	23,903,666
定期預金	10,000,000
基本財産計	1,403,690,296
その他の固定資産	
建物	143,524,328
建物附属設備	25,653,971
構築物	3,644,819
機械及び装置	11,552,727
車両運搬具	26,693,489
器具及び備品	31,730,737
権利	607,320
退職手当積立基金預け金	720,106,238
社会福祉積立資産	84,822,509
介護サービス費事業運営積立資産	228,905,192
財政調整積立資産	359,821,672
退職手当積立資産	19,498,757
固定資産等取得	
支出積立資産	370,887,400
その他の固定資産計	2,027,449,159
固定資産計	3,431,139,455
資産合計	3,838,775,289
2. 負債の部	
流動負債	
事業未払金	95,962,732
その他の未払金	24,182,221
預り金	40,691
職員預り金	5,182,965
流動負債計	125,368,609
固定負債	
退職給付引当金	811,059,969
固定負債計	811,059,969
負債合計	936,428,578
差引純資産	2,902,346,711

## 貸借対照表

(平成28年3月31日現在)

(単位:円)

資産の部		負債の部	
科目名	当年度末	科目名	当年度末
流動資産	407,635,834	流動負債	125,368,609
現金	55,997	事業未払金	95,962,732
小口現金	800,000	その他の未払金	24,182,221
預貯金	75,302,646	預り金	40,691
事業未収金	250,165,727	職員預り金	5,182,965
未収金	47,444,381	定期預金	
未収補助金	32,202,931	固定負債	811,059,969
立替金	1,648,772	退職給付引当金	811,059,969
長期前払費用	15,380	負債の部合計	936,428,578
流動資産計	407,635,834		
		純資産の部	
		土地	245,929,514
		建物	1,123,857,116
		建物附属設備	23,903,666
		定期預金	10,000,000
		その他の積立金	1,044,436,773
		その他の固定資産	2,027,449,159
		次期繰越活動増減差額	620,722,455
		純資産の部合計	2,902,346,711
		資産の部合計	3,838,775,289
		負債及び純資産の部合計	3,838,775,289

## 資金収支計算書

(平成27年4月1日～平成28年3月31日)

(単位:円)

科目	決算
会費収入	9,118,863
寄附金収入	2,861,026
経常経費補助金収入	150,698,259
受託金収入	162,709,147
助成金収入	810,000
事業費収入	5,754,962
負担金収入	158,513
介護保険事業収入	1,451,486,149
障害福祉サービス等事業収入	56,693,390
高齢者住宅事業収入	2,830,779
その他の事業収入	6,602,607
受取利息配当金収入	1,707,701
その他の収入	15,949,780
事業活動収入計(1)	1,867,381,176
人件費支出	1,544,645,381
事業費支出	177,267,582
事務費支出	157,440,369
利用者負担軽減額	297,833
助成金支出	1,090,000
その他の支出	329,670
事業活動支出計(2)	1,881,070,835
事業活動収支資金差額(3)=(1)-(2)	△13,689,659
施設整備等補助金収入	3,566,760
施設整備等寄付金収入	1
固定資産売却収入	33,630
施設整備等収入計(4)	3,600,391
固定資産取得支出	130,190,266
施設整備等支出計(5)	130,190,266
施設設備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△126,589,875
積立資産取崩収入	480,198,456
事業区分間繰入金収入	0
拠点区分間繰入金収入	0
サービス区分間繰入金収入	0
その他の活動による収入	25,686,859
その他の活動収入計(7)	505,885,315
積立資産支出	147,600,701
事業区分間繰入金支出	0
拠点区分間繰入金支出	0
サービス区分間繰入金支出	0
その他の活動による支出	74,590,596
その他の活動支出計(8)	222,191,297
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	283,694,018
予備費支出(10)	0
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	143,414,484
前期末支払資金残高(12)	138,852,741
当期末支払資金残高(11)+(12)	282,267,225

## 事業活動計算書

(平成27年4月1日～平成28年3月31日)

(単位:円)

科目	当年度決算
会費収益	9,118,863
寄附金収益	2,861,026
経常経費補助金収益	150,698,259
助成金収益	810,000
受託金収益	162,709,147
事業収益	5,754,962
負担金収益	158,513
介護保険事業収益	1,451,486,149
障害福祉サービス等事業収益	56,693,390
高齢者住宅事業収益	2,830,779
その他の事業収益	6,602,607
その他の収益	15,748,780
サービス活動収益計(1)	1,865,472,475
人件費	1,636,462,307
事業費	177,267,582
事務費	157,440,369
利用者負担軽減額	297,833
助成金費用	1,090,000
減価償却費	93,850,115
国庫補助金等特別積立金取崩額	△59,075,204
その他の費用	329,670
サービス活動費用計(2)	2,007,662,672
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△142,190,197
受取利息配当金収益	1,707,701
その他のサービス活動外収益	201,000
サービス活動外収益計(4)	1,908,701
サービス活動外費用計(5)	0
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	1,908,701
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△140,281,496
施設整備等補助金収益	3,566,760
施設整備等寄附金収益	1
固定資産売却益	33,629
その他の特別収益	1,375,546,578
特別収益計(8)	1,379,146,968
固定資産売却損・処分損	218,270
国庫補助金等特別積立金取崩額(除却等)	△1,152
国庫補助金等特別積立金積立額	3,566,760
その他の特別損失	1,379,595,185
特別費用計(9)	1,383,379,063
特別増減差額(10)=(8)-(9)	△4,232,095
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△144,513,591
前期繰越活動増減差額(12)	428,536,141
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	284,022,550
基本金取崩額(14)	0
その他の積立金取崩額(15)	478,723,606
その他の積立金積立額(16)	142,023,701
次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	620,722,455

# 社会福祉法人佐渡市社会福祉協議会 役員改選のご報告

(任期：平成28年6月1日～平成30年5月31日)

任期満了に伴う佐渡市社会福祉協議会の役員（理事・監事）の改選が行われ、理事14名、監事2名が選任されました。

役 職	氏 名	役 職	氏 名
会 長	田 上 瞳 夫	理 事	笠 井 正 昭
副 会 長	菊 池 齊	理 事	山 田 秋 男
副 会 長	渡 部 英 子	理 事	山 城 一 雄
常務理事	塚 本 寿 一	理 事	川 窪 昇
理 事	和 田 幸 雄	理 事	菊 地 誠
理 事	末 武 正 義	理 事	平 形 智 秋
理 事	鶴 間 八重子	監 事	高 松 登
理 事	下 澤 潔	監 事	柳 嶋 惣 一

## 平成27年度 苦情受付件数報告

介護保険事業所等のご利用者様や地域の皆様からの苦情、サービスに対する要望について報告します。

今後も皆様からいただくご意見を大切にし、サービスの向上と改善に努めてまいります。

### ■苦情等の内容及び件数

苦情等の内容	苦情の件数
処遇の内容に対するもの	10
職員の言動に対するもの	12
その他の	9
計	31

※第三者委員会での審議案件はありませんでした。

### 社協だよりの綴じ方についてのお願い

いつも社協だよりをお読みいただき、ありがとうございます。

社協だよりの綴じ穴の位置についてご意見をいただくことがあります。社協だよりは主に横書きの文章を用いているため、綴じ穴を左側にしております。

市報や他の事業所様等の広報紙と綴じ穴の位置が違い、ご迷惑をおかけしますが、社協だよりだけの冊子として綴じていただくなど、ご理解くださいますようお願いいたします。



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。

## 大崎☆あつまらんか（羽茂地区）

★開催日 毎月第3木曜日

(変更の場合があります。)

★会場 大崎活性化センター

★時間 13:30~15:30

★参加費 無料（イベント時除く）

★参加状況

「草刈りなどの仕事ばかりだと大変で、たまには楽しみもほしい！」という声があがり、平成28年4月から始まりました。参加者の皆さんのが何をしたいのかを考え、計画を立てて実施しています。体操やストレッチ、巻き寿司づくりにバスハイクなどを予定しています。

大崎の皆さんで作り、楽しむ会ですので、興味を持った方、参加してみたいと思った方など、1回参加してみませんか♪



## 今月の Close Up

クローズアップ

各支所から、熱意を込めた事業の  
ご紹介です！

近所のお店は閉店したし、  
車の運転はできないし、  
買い物に困ったな…

## 買い物バス事業

高齢になり自動車の運転をやめてしまった、また近所のお店が閉店してしまったなどにより、路線バスに乗って街まで買い物に出かけなければいけないという不便さを感じている方が増えています。

社協両津支所では、その「買い物の不便さ」の解消のため、街中のお店まで無料で買い物バスを運行する「買い物バス事業」を昨年度初めて実施しました。民生委員の方、両津商店街組合さん、新潟交通佐渡（株）さんのご理解のもと、前浜地区と鷺崎地区において1回ずつ実施しました。参加者は合わせて23名で、「ありがたい、来年も是非やってほしい」との声をいただきました。

昨年度実施したばかりの事業で検討すべき点も多々ありますが、今年度も計画を進めています。これからも生活のしづらさを解消し、あたり前のことがあたり前にできる生活を送れるよう事業を行ってまいります。



# 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、ちやは沖縄で○○の人という意味のちゅを佐渡らしくじりました。島内のボランティアさんのお名前として考えました。

### 地域のために「今」できること

ツクイ佐渡さわた



株式会社ツクイでは、毎週金曜日の朝8時からクリーンアップ活動として地域のゴミ拾いを行っています。私たち「佐渡さわた営業所」でも30分と限られた時間の中で出来るだけ広い範囲と思い行っています。

30分のゴミ拾いという小さな活動ではありますが、少しでも地域のお役に立てればと続けてきました。

今後はこの小さな活動を継続していくとともに、少し範囲を広げた活動を年に数回行えたらと思っております。

(代表 岡崎 章)



### 地域への思いを胸に

新潟県立佐渡総合高等学校 ボランティア部



本校ボランティア部は、23年前に同好会として発足し、校内でリングプル等の回収活動や校内美化活動を行っていました。その後、同好会から部への昇格、佐渡農業高校から佐渡総合高校への改組(H13)を経て今に至ります。今年度は部員18名でスタートしました。畠野ボランティアステーションの方々にアドバイスをいただきながら、個人活動だけでなく少しづつ部としての校外活動を増やしていきたいと考えています。（佐渡総合高等学校 ボランティア部）



# ボランティア募集

24 HOUR TELEVISION 24時間テレビ39

愛は地球を救う 〈8月27日(土)・28日(日)〉

今年のテーマは

**「愛～これが私の生きる道～」**です。

募金の呼びかけをしていただくボランティアを募集します。

24時間テレビのチャリTシャツを着て一緒に募金を呼びかけませんか。



## お問合せ先

ボランティア  
センター  
(☎ 81-1155)

## ボランティアセンターからの報告

### 平成27年度収集ボランティア実績報告

平成27年4月から平成28年3月までの収集ボランティア活動について報告いたします。

◇ペットボトルキャップ	3,580.65kg
◇書き損じハガキ	287枚
◇外国の硬貨	17枚
◇中古メガネ	32本
◇使用済み切手	10,110g

多くの保育園・学校・事業所・企業・団体等の皆さま、  
また多くの個人の皆さまからのご協力いただきました。

ありがとうございました。



ペットボトルキャップを島外のエコキャップ推進協会まで  
届けていただく活動を、昨年12月よりウエルシア佐渡佐  
和田店様からご協力いただいています。

# 情報掲示板

## 佐渡市ファミリーサポートセンター

### 第1回 入会説明会・子育てボランティア講座

日 時：平成28年7月22日(金)  
13:00～16:40(受付12:30～)

会 場：トキのむら元気館  
(新穂瓜生屋362番地1/☎22-4800)

内 容：子どもの食事、保育の心と子どものお世話、救急講習など

申込み：7月15日(金)までに、佐渡市ファミリーサポートセンター(☎81-1155)まで  
託児ルームを設置します。(事前にお申し込みをお願いいたします。)  
第2回目は11月中旬を予定しております。



### さわた社協まつり

日 時：平成28年7月10日(日)  
10:00～14:00

会 場：ビューさわた

問合せ：57-8141(社会福祉協議会佐和田支所)

☆地域の方やボランティアの方々と協力して開催します。芸能発表、飲食コーナー、介護予防コーナー、展示即売コーナー、抽選会など内容盛りだくさんです。皆さまお誘い合わせてご来場ください。

### 第20回 しゃくなげまつり

日 時：平成28年7月24日(日)  
10:00～14:00

会 場：両津福祉センターしゃくなげ

問合せ：23-5500(社会福祉協議会両津支所)

☆見て・食べて・遊んで、誰でも気軽に立ち寄れるまつりです。どうぞ、ご家族おそろいでお越しください。まつりの最後はジャンケン大会に参加して景品をゲットしてください。

### 7月開催 心配ごと相談

生活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(土)・13日(水)・23日(土)	13:00～16:00	両津福祉センター しゃくなげ
	7日(木)	18:00～20:00	
相 川	3日(日)・10日(日)・16日(土)・22日(金)	9:00～12:00	ワイドブルーあいかわ
金 井	10日(日)	13:00～16:00	金井コミュニティセンター
畠 野	25日(月)	9:00～12:00	畠野農村環境改善センター
松ヶ崎	11日(月)		松ヶ崎総合センター
小 木	6日(水)	13:30～16:30	小木多目的集会施設あゆす会館
赤 泊	20日(水)		赤泊福祉保健センターやすらぎ

### 弁護士による 無料法律相談

#### 【小木・羽茂・赤泊地区】

日 時：7月22日(金) 11:00～16:00  
場 所：小木多目的集会施設 あゆす会館  
予約電話番号：88-3838

(社会福祉協議会羽茂支所)  
定 員：8名

#### 【佐和田・金井地区】

日 時：8月5日(金) 10:00～15:00  
場 所：佐渡中央会館  
予約電話番号：57-8141

(社会福祉協議会佐和田支所)  
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。



## ご寄付ありがとうございました

平成28年5月1日～5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させていただきます。

### 《両津支所》

河口 幸雄様(多田) 電動ベッド、マットレス、柵2本  
岩首福祉会様  
タオル102枚、箱ティッシュ11個、泡ハンドソープ4個

### 《畠野支所》

河口 幸雄様(多田)	吸引器、オムツ等
匿名希望	紙パンツ、バスタオル
佐渡山草会様	9,850円
山ぼうしの会様	20,000円

社協だより第112号(5/25発行)に掲載した内容に誤りがありました。お詫びいたしますとともに、右記のとおり訂正いたします。

【誤】JA佐渡畠野支店 農林年金受給者連盟佐渡支部様	20,335円
【正】JA佐渡畠野支店 農林年金受給者連盟畠野支部様	20,335円

## 考えて応募! クロスワードパズル

●正解者の中から抽選で5名様に、佐和田地区「まつはらの家」様の「手づくり招き猫」をプレゼントします。社協だよりへのご意見・ご要望などを添えて、どんどんご応募ください!

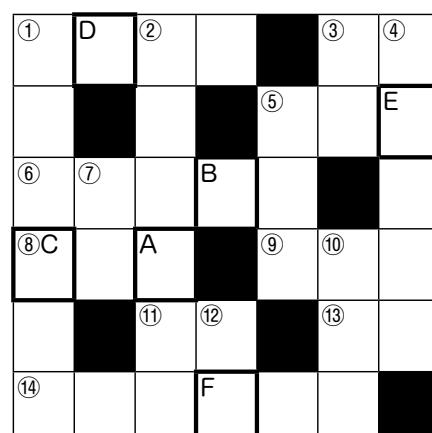
●タテとヨコのカギをヒントに、カタカナで言葉を入れてください。A～Fに入る6文字が答えです。

タテのカギ

- ①コーヒーリキュールを牛乳で割ったカクテル。 答え A
- ②さまざまな木が入り混じって生えている林。 B
- ③「親の小言と○○の花は千に一つの無駄もない」。夏にとれる野菜。 C
- ④ぱっぽぱっぽとこの鳥が飛び出して時を告げます。 D
- ⑤春に中国大陸から吹いてくる風に乗って飛んできます。車のボンネットも真っ白に。 E
- ⑦日本の神社の本拠地。滑稽本「東海道中膝栗毛」では弥次さん喜多さんも参拝しました。 F
- ⑩痛くない。 G
- ⑫梅の種の中にあります。 H

ヨコのカギ

- ①佐渡市の花です。6月が見ごろ。 ③沖縄県の県庁所在地。 I
- ⑤経費のこと。 J
- ⑥天地の“気”に合する道という、代表的な武道のひとつ。 K
- ⑧演劇などの舞台で一番いい見どころ。 ⑨風邪の引きはじめ、ぞくつとすること。 L
- ⑪国会などでよく飛んでます。 ⑬ペアのこと。 ⑭よく食べる人。いい意味?悪い意味? M



### 【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…7月22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。

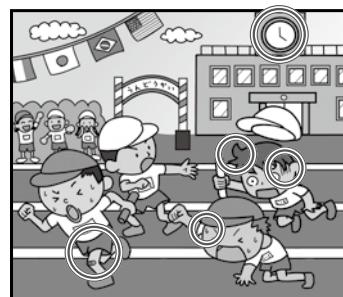
### 【前回の答え】

112号の脳トレ(まちがいさがし)の答え

- ①時計の時刻 ②右上男の子のこめかみの線
- ③右上男の子の前髪の数 ④右下男の子の汗の数
- ⑤左下男の子の絆創膏

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 佐渡市畠野甲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



★申年の皆さんのお年玉や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

# 輝く島のさる年さん



いしい まさお (新穂地区・新穂井内)  
**石井 正夫さん** 昭和7年生まれ

仕事の関係もあり若い頃から植木の剪定をやっており、それが運動になっています。今は自宅内をいつでもサロンができるように開放しており、そこには近所の方が訪れて、お茶ありお酒ありで会話を楽しんでいます。食事は野菜を中心にとっており、毎日ストレスをためないように無理をせず過ごしています。

かねこ しょうじ (赤泊地区・赤泊)  
**金子 敬治さん** 昭和19年生まれ

足腰を鍛えることを兼ねて、散歩をほぼ毎日続けています。山道や、海を見ながら海岸線を30分から1時間ほど歩いています。また、旅が好きで、全国津々浦々を訪ねており、四国の八十八ヶ寺巡りや温泉巡りをしています。特に山の方の温泉は格別です。これからも旅は続けて、自然のまま、あるがままに生きていきたいと思っています。



## デイから こんにちは



鮭の南蛮漬け

**【栄養士より一言】** お酢の酸味は、唾液や胃液の分泌を盛んにして食欲を増進させる効果があります。また、酸味や唐辛子などの香辛料を使うことで薄味でもおいしく食べられます。

### 【材料】(1人前)

鮭(骨なし) 60g	塩……………少々	エネルギー…… 181kcal
こしょう … 少々	しょう油 …… 4g	カルシウム …… 17mg
片栗粉…… 2.5g	唐辛子…… 少々	たんぱく質 …… 14.4g
サラダ油 … 適宜	人参………… 5g	食塩…………… 1.0g
酢…………… 9g	ブロッコリー 20g	脂質…………… 9.6g
砂糖……… 4.5g		

\*施設では、骨なし鮭を使用しています。

### 【1人分の栄養価】(1人前)

① 鮭にこしょうをふり、片栗粉を付け油で揚げる。  
② 鍋に酢・砂糖・塩・しょう油・ごま油を入れ、火にかけ砂糖を煮溶かし、種を取った唐辛子を加え南蛮酢を作る。  
③ 人参は、季節の花型に抜き軟らかく茹で、ブロッコリーは小房にて分け軟らかく茹で鮭の付け合せにする。  
④ ①の鮭を、②の南蛮酢に漬け込み味を含ませる。

## 表紙の紹介

戸地の茶の間は「元気で長生きできる地域を作りたい」、達者の茶の間は「仲間との交流と自立した生活を続けられるように」と相川地区に新たな2つの地域の茶の間が立ち上がりました。

体を動かし、笑って、楽しんで過ごせる茶の間を地域のボランティアが協力して運営しています。

お気軽に立ち寄りください。

