



佐渡市

社協だより

第125号

平成29年
6月25日発行



5月30日 グループホームななうらで笑い声と楽器の音が鳴り響きました!!

「地域がますます元気になるきっかけづくりに」と、稲鯨保育園の園児と橘・稲鯨集落の地域の方を招いて、グループホームななうらを会場に、世代間交流会を開催しました。

ミュージックケアで体を動かし、沢山の笑顔とふれあいが生まれました。

大大大大成功です!!

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/>

こんなこといいな あったらいいな

～地域福祉懇談会～

突然ですが皆さん、お隣さんやお向かいさんを思い浮かべてみてください。すぐにいい笑顔が浮かびましたか？困っているような顔が浮かんだ方はいらっしゃいませんか？

制度と制度の狭間に落っこちてしまう“困りごと”を拾い上げて解決していくために、私たち社協には地域の声が必要です。そして、そのような“困りごと”の多くは、近所付き合いや仲間同士のつながりによって、きっと解決できると思っています。皆さんの地域には希望があるのです！

広い佐渡の中において、ひとつの困りごとに対する解決策は地域によってさまざまです。そして、それぞれの地域に合った解決策を作り出していくために開催しているのが、今回お伝えする「地域福祉懇談会」です。

それにしても、このネーミング、「専門家の会議かな？」と思われても仕方がないかもしれませんね。ちょっと言葉を分解してみましょう。

- ★地域…一定の範囲の土地
- ★福祉…「幸せ」や「豊かさ」の意味
- ★懇談会…打ち解けて親しく話し合う会合

まとめると、「同じ地域に暮らす人たちが自分たちの暮らしの豊かさについて気軽に話し合

う機会」といったところでしょうか。

地区ごとに開催している地域福祉懇談会ですが、その開催方法は地区によって異なります。例えば、ある地区では集落の集まりにお邪魔して、私たちが取り組んでいる地域福祉事業の紹介や、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターの紹介、また、意見交換の時間をいただいています。こちらの地区では夜間の開催が多いこともあり、毎回20名前後の皆さんとお会いすることができています。

地域福祉懇談会で寄せられる声はさまざまで、これまでは「買い物が不便」「話し相手がいない」「出かける機会が少ない」といった声が多く聞かれました。ある地区では、住民同士の交流を求める声から「地域の茶の間」が誕生し、定期的に住民が顔を合わせる機会ができました。

私たちは、社協が皆さんの福祉の向上のために存在する団体であることを知っていただくことと、皆さんの生の声を聞かせていただいて地域の課題を一緒に解決していくことを目的として、この地域福祉懇談会を開催しています。また、「こんな地域にしたい」という想いを、皆さんと私たち社協が共有する場でもあります。目指す地域の姿に近づいていくために、今あるもので対応可能なことはないか、新たに必要なものはないかなど、関係団体への働きかけなどを含めて具体的に考えていきましょう。

特別な誰かのためのものではなく、自分のため、みんなのための地域福祉懇談会です。ぜひご近所の方と一緒にご参加ください。お待ちしております。



Q 参加しているのはどんな人たちで、いつも何人くらいが集まっているの？

A 区長さんなど、役員の方々がよく出席してくださっていますが、開催される地区にお住まいの方であればどなたでもご参加いただけます。人数は多いときで20名ほどお集まりいただいていて、少ないときには1～2名だったこともあります。参加者数が伸びない地区については、開催方法や私たちの広報の手段に課題があると捉えて、開催時期やお知らせ方法などを見直し、一人でも多くの方にお会いできるよう努力してまいります。



Q うちの地域では開催されていないみたいだけど？

A 毎年、各地区内で順番に開催場所を決めて回っています。1度開催すると次の開催まで期間が空いてしまうのが現状ですが、もし集落の集まりなどでお時間をとっていただけるようでしたら、ぜひご連絡ください。お邪魔させていただきたいと思います。

教えて! 地域福祉懇談会

Q 懇談会と言っても、雰囲気は堅苦しいんじゃないの？

A 確かに、地域の方と私たちが初めて顔を合わせる場となることが多いので、どうしてもお互いに緊張してしまいがちです。そのような空気を和ませて会話をすすめていくために、お茶やお菓子などをご用意し、少しでも話しやすい雰囲気になるよう心がけています。

Q 地域福祉懇談会に行かないと、意見を聞いてもらうことはできないの？

A そのようなことはありません。各支所や地域センター等の窓口にお越しいただくか、お電話をいただけると幸いです。ご連絡をお待ちしています。また、お宅を訪問して「ニーズ調査」を行っている地区もあります。

ただ、“顔を合わせるからこそ話せる”こともあると思います。地域の方々同士の意見交換・情報交換の場としても有効かと思っていますので、ぜひご参加ください。

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。

『笑顔で一局』

囲碁・将棋友の会 (佐和田)



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。

介護予防教室で集まった囲碁好き・将棋好きの会です。自分たちのできることで地域に貢献できればと考え、施設や一人暮らし高齢者のお宅に訪問し対局する活動をしています。

囲碁・将棋を通して交流が広がり、利用される方の楽しみにつながる活動になるよう頑張っておりますので、腕に自信のある方も無い方もお気軽にお申込みください。

また、興味のある方は週一回開催（毎週水曜日 12:30～17:00 佐渡中央会館）している教室にもご参加下さい。（社協 佐和田支所）

ボランティア募集

24HOUR TELEVISION 24時間テレビ40

愛は地球を救う

【8月26日(土)・27日(日)】



24時間テレビ40今年のテーマは「告白～勇気を出して伝えよう～」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。



詳細 ボランティアセンター (81-1155) まで。

ボランティアセンターからの報告 平成28年度 収集ボランティア実績報告

平成28年4月から29年3月までの間の、収集ボランティア活動について報告いたします。

☆書き損じハガキ	179枚
☆中古メガネ	16本
☆使用済み切手	7,833g
☆ペットボトルキャップ	3,714.5kg

保育所・学校・事業所・企業・団体等、大勢の個人の皆様からご協力いただきました。ありがとうございました。

【ご協力いただいた団体】(敬称略・順不同)

河崎保育園/椎崎保育園/梅津保育園/湊保育園/相川幼稚園/金井新保保育園/金井保育園/川西保育園/河崎小学校/二宮小学校/金井小学校/新穂小学校/行谷小学校/畑野小学校/小木小学校/赤泊小学校/相川中学校/佐和田中学校/赤泊中学校/佐渡高等学校/佐渡特別支援学校/羽茂高等学校/読売新聞販売所/フコク生命/特別養護老人ホーム歌代の里/(有)麻布組/(有)山口エネルギー/両津商工会/明治安田生命/日産プリンス新潟販売(株) 日産佐渡販売/公孫会佐渡支部/(有)佐々木モータース/伊藤建設(株)/佐和田郵便局/佐和田商工会/(株)第一実業 ダムズ佐和田店/(株)金井電設/中興長寿会/(株)佐渡テレビジョン/NPO法人エコびびき佐渡 お集まり処 木金土館/(株)萩田換地/(福) 愛宕福祉会 新穂愛宕の園/(株)国仲環境/JA佐渡 Aコープ畑野店/(福) 佐渡寿福祉会 特別養護老人ホーム真野の里

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とどけていただく活動を、平成27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。



い き い き つ う し ん

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。

「郷平町楽天の会」(新穂地区)

- ★開 催 日 毎月20日
- ★会 場 郷平集落開発センター
- ★時 間 13:30~15:30
- ★参 加 費 100円
- ★参 加 状 況

平成8年に「安心して暮らせる地域づくり」を目指し、地域の見守りや安否確認、サロン事業による交流会、生きがいのづくりのため、郷平集落の住民の手で立ち上げました。毎月のサロン以外にも、1年に1回は子どもから高齢者までが世代を超えて集まり、みんなでレクリエーションや会食会をとおして交流しています。

地域住民の手で、地域のつながりと笑顔のために、これからも取り組んでいきたいと思ひます。



平成28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…25回実施、315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…1,363回実施、延べ18,551名参加
- ふれあい招待昼食会…18回実施、792名参加
- おはようコール（お元気コール）の実施…135名利用、ボランティア78名
- 在宅介護者リフレッシュ事業の実施…4回実施、130名参加
- 生活支援ボランティア派遣事業（ごむしんネット）の実施…派遣回数99回
- 配食サービスの実施…1,232回実施、延べ6,338名利用
- 移送サービス事業の実施…252回実施、35名利用
- 障がい者の地域生活支援…11回実施、207名参加
- コミュニティーソーシャルワーカー（福祉相談員）の設置…活動回数143回
- 給食サービスの実施…55回実施、延べ5,097名利用
- 世代間ふれあい交流の実施…15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、権利擁護にかかわる相談及び利用支援…延べ2,759件
- 法人後見人等の受任…後見14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
- 新たな後見人・支援者の養成
 - ・市民後見人養成講座の開催（11名修了）
 - ・市民後見人（16名）の随時相談（512件）、専門職相談（7件）
 - ・フォローアップ研修会の実施
- 権利擁護のネットワークづくり
 - ・専門職研修会等の開催…1回実施、14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76名参加
 - ・佐渡市総合防災訓練…82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…2回実施
- ボランティア研修会等の開催…5回実施、延べ555名参加

- ボランティアの登録状況…個人446名、団体194
- 福祉教育事業（出前塾・ボランティアスクール）の実施…32回実施、991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…10会場、126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…143日開催、104件
- 相談員研修会の実施…8回実施、72名参加
- 弁護士による法律相談の実施…13回開催、69件
- 日常生活自立支援事業…問い合わせ・相談件数2,083件、実利用者数53名（28年度新規1名）
- 生活福祉資金貸付等の貸付支援…貸付件数6件
- 生活困窮者自立支援事業…問い合わせ・相談援助件数1,504件
- 地域包括支援センター…相談件数8,499件
- 在宅介護支援センター・ランチ…相談件数センター108件、ランチ290件
- 介護予防教室の実施…976回実施、延べ13,598名参加
- 男の料理教室…6回実施、延べ70名参加

介護保険事業・障がい福祉サービス事業の推進

【主な事業】

- 訪問介護事業…5ヵ所、実利用者数865名
- 通所介護事業…10ヵ所、実利用者数1,073名、1日平均194名
- 短期入所生活介護…1ヵ所、実利用者数61名、延べサービス提供者数5,325名

- グループホーム事業…1ヵ所、実利用者数21名
- 訪問入浴介護事業…1ヵ所、実利用者数30名、延べ利用者数852名
- 居宅介護支援事業…12ヵ所、プラン請求件数14,920件、訪問調査件数507件

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ヵ所、延べ1,015名利用
- 福祉センター等の経営…4ヵ所、延べ16,842名利用
- 高齢者住宅の経営…1ヵ所、12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280名、活動回数362回
- 子育てサロンの開催…24回実施、延べ201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600名
- 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…10ヵ所で開催、3,705名参加
- 福祉バザーの支援…2ヵ所で開催、800名参加

平成28年度 決算報告

財産目録

(平成29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	12,704
小口現金	800,000
預貯金	77,315,593
事業未収金	247,484,433
未収金	129,977,567
未収補助金	34,299,613
立替金	1,484,892
長期前払費用	43,940
流動資産計	491,418,742
固定資産	
基本財産	
土地	245,929,514
建物	1,061,314,517
建物附属設備	21,528,261
定期預金	10,000,000
基本財産計	1,338,772,292
その他の固定資産	
建物	137,971,711
建物附属設備	23,192,245
構築物	2,812,575
機械及び装置	10,746,390
車輛運搬具	22,817,666
器具及び備品	25,496,292
権利	607,320
ソフトウェア	295,766
退職手当積立基金預け金	722,752,050
社会福祉積立資産	80,424,090
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	191,015,841
退職手当積立資産	22,031,257
固定資産等取得支出積立資産	354,769,390
その他の固定資産計	1,823,837,785
固定資産計	3,162,610,077
資産合計	3,654,028,819
2. 負債の部	
流動負債	
事業未払金	116,697,753
その他の未払金	27,047,720
預り金	65,657
職員預り金	5,442,958
前受金	2,400
借受金	6,819
流動負債計	149,263,307
固定負債	
退職給付引当金	819,496,954
固定負債計	819,496,954
負債合計	968,760,261
差引純資産	2,685,268,558

貸借対照表

(平成29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	491,418,742	流動負債	149,263,307
現金	12,704	事業未払金	116,697,753
小口現金	800,000	その他の未払金	27,047,720
預貯金	77,315,593	預り金	65,657
事業未収金	247,484,433	職員預り金	5,442,958
未収金	129,977,567	前受金	2,400
未収補助金	34,299,613	仮受金	6,819
立替金	1,484,892		
長期前払費用	43,940	固定負債	819,496,954
固定資産	3,162,610,077	退職給付引当金	819,496,954
基本財産	1,338,772,292	負債の部合計	968,760,261
土地	245,929,514	純資産の部	
建物	1,061,314,517	基本金	10,000,000
建物附属設備	21,528,261	国庫補助金等特別積立金	1,171,986,739
定期預金	10,000,000	その他の積立金	855,114,513
その他の固定資産	1,823,837,785	次期繰越活動増減差額	648,167,306
		純資産の部合計	2,685,268,558
資産の部合計	3,654,028,819	負債及び純資産の部合計	3,654,028,819

資金収支計算書

(平成28年4月1日～平成29年3月31日)

(単位:円)

科目	決算
会費収入	8,926,504
寄附金収入	3,243,187
経常経費補助金収入	145,604,159
受託金収入	142,085,271
助成金収入	1,264,500
事業費収入	4,639,513
負担金収入	35,150,634
介護保険事業収入	1,397,648,872
障害福祉サービス等事業収入	59,177,361
高齢者住宅事業収入	2,920,339
その他の事業収入	5,145,902
受取利息配当金収入	1,581,297
その他の収入	21,600,176
事業活動収入計(1)	1,828,987,715
人件費支出	1,618,508,605
事業費支出	168,670,316
事務費支出	156,324,141
利用者負担軽減額	476,315
助成金支出	838,000
その他の支出	675,560
事業活動支出計(2)	1,945,492,937
事業活動収支資金差額(3)=(1)-(2)	△116,505,222
施設整備等補助金収入	3,283,000
固定資産売却収入	2
施設整備等収入計(4)	3,283,002
固定資産取得支出	10,712,240
施設整備等支出計(5)	10,712,240
施設設備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△7,429,238
積立資産取崩収入	295,761,890
その他の活動による収入	68,963,798
その他の活動収入計(7)	364,725,688
積立資産支出	108,972,130
その他の活動による支出	71,930,888
その他の活動支出計(8)	180,903,018
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	183,822,670
予備費支出(10)	0
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	59,888,210
前期末支払資金残高(12)	282,267,225
当期末支払資金残高(11)+(12)	342,155,435

事業活動計算書

(平成28年4月1日～平成29年3月31日)

(単位:円)

科目	当年度決算
会費収益	8,926,504
寄附金収益	3,243,187
経常経費補助金収益	145,604,159
助成金収益	1,264,500
受託金収益	142,085,271
事業収益	4,639,513
負担金収益	35,150,634
介護保険事業収益	1,397,648,872
障害福祉サービス等事業収益	59,177,361
高齢者住宅事業収益	2,920,339
その他の事業収益	5,145,902
その他の収益	21,356,176
サービス活動収益計(1)	1,827,162,418
人件費	1,626,945,590
事業費	168,670,316
事務費	156,324,141
利用者負担軽減額	476,315
助成金費用	838,000
減価償却費	94,804,424
国庫補助金等特別積立金取崩額	△58,483,744
その他の費用	675,560
サービス活動費用計(2)	1,990,250,602
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△163,088,184
受取利息配当金収益	1,581,297
その他のサービス活動外収益	244,000
サービス活動外収益計(4)	1,825,297
サービス活動外費用計(5)	68,580
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	1,756,717
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△161,331,467
施設整備等補助金収益	3,283,000
その他の特別収益	1,590,579,987
特別収益計(8)	1,593,862,987
固定資産売却損・処分損	293,244
国庫補助金等特別積立金積立額	3,283,000
その他の特別損失	1,590,832,685
特別費用計(9)	1,594,408,929
特別増減差額(10)=(8)-(9)	△545,942
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△161,877,409
前期繰越活動増減差額(12)	620,722,455
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	458,845,046
基本金取崩額(14)	0
その他の積立金取崩額(15)	293,714,390
その他の積立金積立額(16)	104,392,130
次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	648,167,306

情報掲示板

しゃくなげまつり

*日 時 7月8日(土) 10:00~14:00
 *会 場 両津福祉センターしゃくなげ
 *問合せ 23-5500(社協両津支所)
 ☆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。

さわだ社協まつり

*日 時 7月9日(日) 10:00~14:00
 *会 場 サンテラ佐渡スーパーアリーナ(佐渡市総合体育館)
 *問合せ 57-8141(社協佐和田支所)
 ☆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。

ボランティアきっかけづくり講座

①運転ボランティア養成講座

*日 時 7月29日(土) 9:30~11:30
 *会 場 トキのむら元気館
 *対象者 普通自動車免許をお持ちの方で健康な方
 *内 容 福祉車両・車イスの操作方法の習得
 ※7月18日(火)までにボランティアセンター(81-1155)へ申込みください。
 ☆運転ボランティアとは、高齢者や障がいをお持ちの方の通院や入院など移動時に送迎のお手伝いをするボランティア活動です。社協の車両を運転します。月に1~2回程度の活動です。(有償ボランティアです。)



②傾聴ボランティア養成講座

*日 時
 1日目 8月5日(土) 13:00~17:00
 2日目 8月6日(日) 13:00~17:00
 *会 場 トキのむら元気館
 *対象者 傾聴ボランティアに関心のある方
 *内 容 講義や実践を通じた傾聴の技法の習得
 ※7月24日(月)までにボランティアセンター(81-1155)へ申込みください。
 ☆傾聴ボランティアとは、高齢者の方など、話し手の心に寄り添い、安心感を与えることで、話し手が自分自身の考えを整理し、納得のいく結論や判断に到達できるよう支援するボランティア活動です。



弁護士による 無料法律相談

【小木・羽茂・赤泊地区】

日 時: 7月21日(金)

11:00~16:00

場 所: 羽茂農村環境改善センター

予約電話番号: 88-3838

(社会福祉協議会羽茂支所)

定 員: 8名

※事前に予約が必要です。開催日の一週間前までにお電話ください。秘密は守られます。

7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	7日(金)・23日(日)	13:00~16:00	両津福祉センターしゃくなげ
相 川	10日(月)	9:00~12:00	あいかわ開発総合センター
金 井	10日(月)	13:00~16:00	金井コミュニティセンター
新 穂	5日(水)	9:00~12:00	新穂行政サービスセンター
松ヶ崎	10日(月)		松ヶ崎総合センター
小 木	19日(水)	13:30~16:30	小木多目的集会施設あゆす会館

※相談員が問題の解決に向けた助言や情報提供を行います。予約の必要はありません。直接、相談日に会場へお越しください。(相談は無料です)



ご寄付ありがとうございました

平成29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たせていただきます。

《両津支所》

匿名

手作りの紙箱1,120枚

匿名

電子オルガン1台

《畑野支所》

佐渡山草会様

9,160円

《佐和田支所》

内田商店様

1,308円

《相川支所》

加藤 瑛子様

130,000円(古紙回収費の一部含む)

北村 繁乃様(相川栄町)

花器

《羽茂支所》

故 石川正市様(徳和)

フットマッサージ機3台

臼杵 弘光様(小木町)

50,000円

三浦 輝一様(小木町)

切手9,758円分

やってみよう!

脳トレ コーナー

かんがえて応募!

- 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「ボンボンマスコット」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～Gに入る7文字が答えです。

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

たて①…6/15～16に両津で開催される祭り。前夜祭は綱引き大会が恒例です。

たて②…服など身に着けるものの総称。

たて③…百人一首で、上から読んでそこまでくれば、どの一首かが確定します。

たて④…鶏飼いで、鶏を操って魚をとらせる人。

たて⑤…他人のこれは蜜の味がするそうですよ。

たて⑥…インターネット上で140字以内でつぶやきます。

たて⑦…神道の祭事に先立って、神職が行う清めの儀礼のことです。

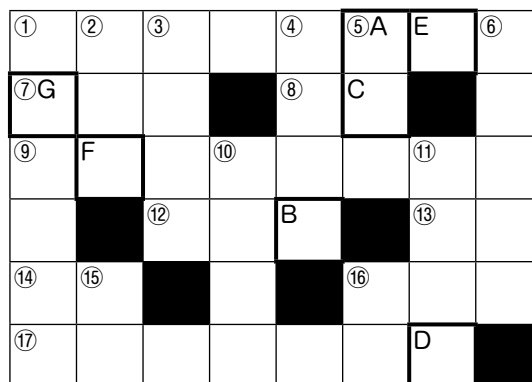
たて⑧…アニメやゲームなどのキャラクターの声を担当したり、外国映画の吹き替えなどを行います。

たて⑨…蚊とならぶ刺されて血を吸われるとかゆくなる虫の代表格。

たて⑩…場所を決めてそこに住むことをこれを構えるといいます。

ヒント

佐渡は自然の景色が美しく、これですね。



ヨコのカギ

よこ①…我が巨人軍はこれです。と長嶋茂雄の引退セレモニーの名言です。

よこ⑦…今はミャンマーです。〇〇〇の竖琴は映画化もされました。

よこ⑧…お相撲さんがふみます。

よこ⑨…松本清張や江戸川乱歩、東野圭吾や宮部みゆきもいいますね。

よこ⑩…ニューヨークにはこれの女神がいます。

よこ⑬…役者が経験を積み、演技が舞台によく調和することを「〇〇につく」と言います。

よこ⑭…能力や質がよく、見劣りなくそろっていること。これがそろっているといっています。

よこ⑯…ビリヤードで球をつく棒のこと。

よこ⑰…現在工事が始まっている市役所両津支所。その隣にある学校です。

【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21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。

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

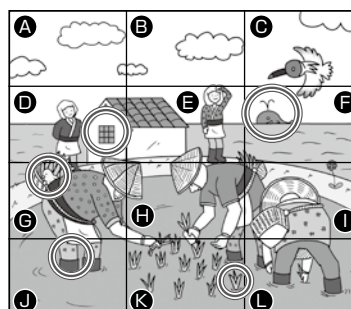
・クロスワードパズルの答え・住所
・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号
・社協だよりへのご意見、ご要望など

【前回の答え】

124号の脳トレ

(まちがいさがし)の答え

「D・F・G・J・K」



ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

★酉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
とり年さん

★自薦・他薦を問わず、元気な酉年の方を募集しています。応募が集中した場合はご期待に添えないこともありまますので、ご了承くださいませようお願いします。



きくち しげお (金井地区 西方)
菊地 茂雄さん 昭和8年生まれ

畑仕事が好きで、家の前の畑でたくさんの野菜を作っています。収穫した野菜を近所の人たちにあげるのが楽しみで、喜んだ顔を見ると元気が出ます。もう1つの趣味はビデオ撮影です。茶の間や地域の行事に参加してビデオを撮影して楽しんでいます。こうして好きな事を続けることが、健康につながっています。



なかがわ あつし (羽茂地区 木戸)
中川 淳さん 昭和8年生まれ

佐渡を愉快的な良い島にするため、地域活動に積極的に参加しています。特に今は、羽茂高校や羽茂病院の後援会顧問としての活動に力を入れています。「人間やればできる。」と思いついたら即行動するように心がけています。書画が趣味で、写真の絵は親戚の新築祝いにと描きました。また俳句を詠むことも好きで、過去の作品をまとめて1冊の本を作ることが夢です。



デイから
こんにちは



じゃがいものスープ

【栄養士より一言】

さらさらとした液体（水やお茶、みそ汁など）はさらっと喉を通してため、むせたり、うまく飲み込めない様子がみられます。軟らかく煮たじゃがいもをミキサーにかけて加えると、トロミがついて液体の流れがゆるやかになり、飲み込みやすくなりますよ。



【ひとくちメモ:じゃがいも】

ビタミンCとカリウムが豊富です。ビタミンCの抗酸化作用は細胞の老化を防ぎ、コラーゲンの合成を促して美肌効果につながります。また、カリウムは血圧を安定させる役割を持っています。

【材 料】(2人前) 牛乳…………… 100ml パセリ…………… 少々
ジャガイモ 100g 塩…………… 0.8g
玉ネギ…………… 80g A { 顆粒コンソメ 2g
水…………… 100ml コショウ …… 少々

【作り方】

- ①ジャガイモは半月切り、玉ネギは薄切りにして、分量の水で軟らかく煮る。
- ②粗熱がとれた①をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③鍋に牛乳を入れて火にかけて温め、②とAを加えて味を整える。
- ④お気に入りの器に盛り、仕上げにみじん切りにしたパセリを加えたら出来上がり。

【1人分の栄養価】

エネルギー…………… 81kcal カルシウム…………… 65mg
たんぱく質…………… 2.8g 食塩…………… 0.9g
脂質…………… 1.9g