



佐渡市

社協だより



や はたしんまちいちもくかい
八幡新町一本会の茶の間に八幡小学校の児童11名が訪れ、にぎやかに世代間交流が行われました。向かい合ってゲームをしたり、けん玉やお手玉などの昔遊びを行ったりして、会場のお堂にたくさんの笑い声が響きました。

★目次

- | | | | |
|------|----------------|------|-----------|
| P2～3 | 特集:社協改革 | P8～9 | H29決算報告 |
| P4 | ボランチャコーナー | P10 | 情報掲示板 |
| P5 | 寄付のお礼・いきいきつうしん | P11 | 脳トレコーナー |
| | 24時間テレビ | P12 | 輝く島のいぬ年さん |
| | チャリティー募金 | | デイからこんにちは |
| P6～7 | H29事業報告・苦情報告 | | |

第137号

平成30年
6月25日発行

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 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156
<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>



今年4月、私たちは改革の一つとして、訪問介護事業所の再編成を行いました。5つの訪問介護事業所が4つのヘルパーステーションへと変わり、一見、事業所の数が減っただけに思われるかもしれませんが、この再編成によって広域的にサービスを提供できるようになり、効率的に利用者の方のお宅へ訪問できるようになりました。

各ヘルパーの訪問範囲が広がったことで、以前の体制では対応しきれないこともあった訪問日や訪問時間の希望に対して、柔軟に 대응できるようになりました。ヘルパーの訪問を必要としている方のもとへ希望どおりに伺うことができるのは、**サービスを提供する側にとっても喜びです**。昨年7月から段階を踏んで進めてきた居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）の再編成もまた、同じように利用者の方の声に応えるための改革の一つでした。

このように、地域で暮らす方一人ひとりのサポートの強化は社会的な動きとなっていて、国も新たな方向性を打ち出しています。

ここ最近、「我が事・丸ごと 地域共生社会づくり」という言葉を聞いたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「我が事・丸ごと」とは、**個々の生活課題**を地域で我が事として受け止め、高齢・障がい・子育てといった分野すべてを丸ごと支え合っていくという意味です。これは、私たちが社協の使命としてこれまで取り組んできた地域福祉そのものであり、今まで以上に**各地域での「生きる」を支える**、中心的な役目を果たしていかなければと感じています。

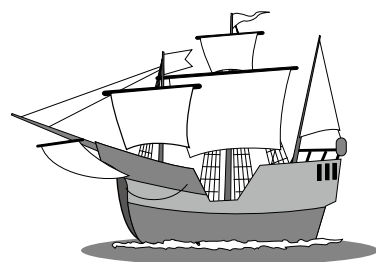
また、この時代の流れの中で、私たちは今後のすすむべき道について改めて考えました。そして、イベント型の事業に充てていた時間とエネルギーを、住民一人ひとりの“生きづらさ”と向き合うために使う必要があると認識し、各地で開催していた「社協まつり」の終了という大きな決断に至ったのです。

「社協まつり」は地域の方々に社協の存在を知ってもらい、地域福祉事業をはじめとした社協の業務内容に関心をもってもらうためのイベントとして始まりました。**20年以上**続けて開催してきた地区もあり、地域の方々の支えがあってこそと、本当に感謝しています。同時に、「社協を知ってもらう」という**当初の目的は達成できた**のではないかと思います。

地域の皆さまからは、さまざまなご意見や、終了を惜しむ声を多くいただきました。私たち自身も寂しさを感じていますが、皆さまからこの決断に納得していただけるように努めていかなければと気を引き締めています。

今後、地域の方々の伴走者として福祉のチカラをさらに発揮していきますので、どうぞご理解くださいますようお願いいたします。

次号では、個別支援の柱の一つである「コミュニティソーシャルワーカー（福祉相談員）」と、国が掲げた“地域共生社会”の柱となる「生活支援コーディネーター」についてお伝えします。



改革？私たち住民への影響は？

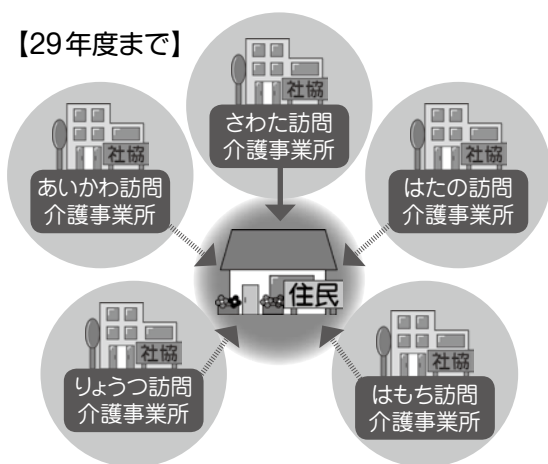


Q 私が住んでいる佐和田地区からヘルパーもケアマネもいなくなったと聞いたけど本当？

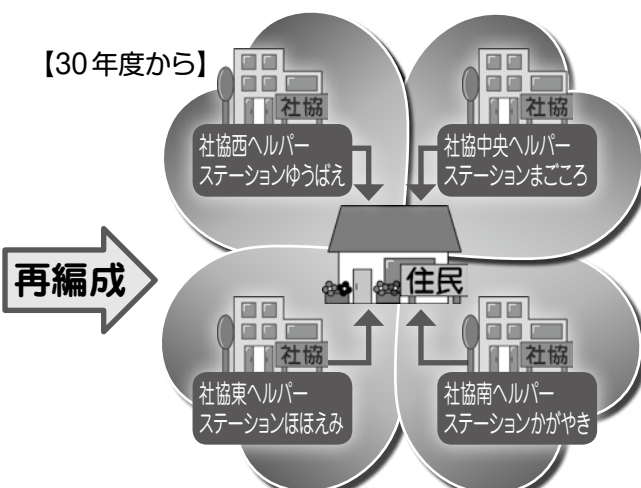
A 2ページでお伝えした事業所の再編成によって、二つの事業所が佐和田地区からなくなったのは本当です。しかし、この再編成によって各事業所の担当区域が広がり、ヘルパーやケアマネジャーがこれまでよりも効率的に利用者の方のお宅へ訪問できるようになりました。地域の方々にはご心配をおかけしてしまったかもしれませんが、利用者の皆さまに寄り添い、さらにサービスの提供を充実させるべく行った改革ですので、どうぞご安心ください。



【29年度まで】



【30年度から】



Q 昨年まで社協まつりでボランティア活動をしていたけど、今年からもう活動の場所はなくなってしまったのかい？他のボランティアさんにも会えるから、楽しみにしていたのになあ。

A 平成27年度に島内のボランティアさんの祭典である「ボランティアフェスティバルさど」が誕生しました。今年は7月29日（日）にアミューズメント佐渡で開催しますので、ぜひご参加ください！

また、ボランティア活動の中には「ごむしんネット」や「移送サービス」など、空いた時間を使って高齢の方などの暮らしのお手伝いをするものがあります。ボランティア活動の考え方も「イベント型から個別支援へ」と言えるのかもしれません。




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

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、ちゃ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。

私たちは毎年春頃に、大泊婦人部と合同で、はもちの里の花植えを行っています。以前はオムツたたみや草むしりなどのボランティアを行っていましたが、10年ほど前、せっかくの中庭を何か活用できないかとメンバーで考え、花植えを始めました。4月にはパンジーやアリッサム、5月にはマリーゴールドを植え、少しでも長くお花を楽しんでもらえるように工夫しています。

はもちの里を利用される皆さんが明るく元気に過ごせるように、これからも活動を続けていきたいです。



アイランド
目指せ！ボランティア島
～思いを形に 力を勇気に～
開催まであと1ヶ月！
当日の催しものを紹介します！



7月29日(日)

10時～14時30分
会場：アミューズメント佐渡

多数のボランティア団体が
 ブースを運営します！
 手話やハンドマッサージ、
 苔玉作りなどを実際に体験してみよう！
 ペットボトルキャップアートなどの
 展示コーナーもあるよ！



卓球バレー大会を開催!
誰でも気軽に行えます!

高齢者の身体を
体験してみよう!

佐和田中学校ブラスバンドをはじめ、よさこい、バンド演奏、マジック等の団体の出演も!



フランクフルトやチョコバナナ、
ボン菓子、コーヒー等の
おいしいメニューがたくさん！
午後の講演まで
ゆつくりお過ごし下さい！



子ども達が遊べる
スペースがあります。
毎年恒例のバルーンアートも
やってくる!



13:00~14:30



講師はスポーツライターの
星野恭子さん!
パラスポーツやボランティアについて
講演いただきます!

イヌ、ネコが今年も大集合!動物達とふれあおう!

おもちゃを直します!こわれたおもちゃをご持参ください。





あたたかいご寄付をありがとうございます

平成30年5月1日～5月31日(受付順)

匿名	オムツ8袋、尿とりパット18袋	匿名	電動ポータブルトイレ
金城めぐみ様(千葉県松戸市)	10,000円	岩首福祉会様	
北山あゆみ様(愛知県名古屋市)	10,000円	タオル92枚、ハンドソープ3本、	
石坂いずみ様(茨城県つくば市)	10,000円	詰替用6本、箱ティッシュ87個、	
矢田郁夫様(加茂歌代(外城))	200,000円	洗顔石けん57個	
本田千代子様(真木)	紙オムツ21袋	佐渡市健康推進協議会 小木支部様	
匿名	1,200円		5,000円
佐渡山草会様	10,750円	今井 勇様(赤泊)	タオル55枚
匿名	タオルケット、バスタオル	渡部 熙文様(埼玉県八潮市)	5,000円

いきいきサロン

島内各地の「いきいきサロン」や「地域の茶の間」に広報部員がおじゃまして、地域の皆さんの活動の様子をお伝えします!

舟下サロンすまいる(新穂地区)

- ★開 催 日 毎月1回(第2水曜日)
- ★会 場 舟下集落開発センター
- ★時 間 9:30～11:30
- ★参 加 費 100円

今回おじゃましたのは、4月発足の出来立てホヤホヤ「舟下サロンすまいる」です。会場に一步入ると、皆さんの表情が明るい!とても元気!そして生き生きしている!

参加者の方にお話を伺ってみると、「ここに来てみんなに会えることが嬉しい」という声が圧倒的に多く聞かれました。また、民生委員の方を中心としたサポーターの方々にもお話を伺うと、「舟下を活性化したい」「みんなが気楽に集まって、笑顔でいられる場所にしたい」など、サロンにかける想いをひしひしと感じました。

この日は「鳴子」を使ったリズムダンスが行われ、「ヤーッ!」という元気な掛け声が響いていました。参加者の心が一つに結ばれている、とても素敵なサロンです。まだ体験されていない皆さん、ぜひ参加してみてください。たくさんの笑顔が待っていますよ!

私が参加してきました!
畑野支所地域福祉係
金子 千鶴



- 24HOUR TELEVISION 24時間テレビ41 -

愛は地球を救う

8月25日(土)・26日(日)

今年のテーマは「人生を変えてくれた人」です。

学生などのボランティアが募金の呼びかけを行いますので、あたたかいご協力をお願いします。

問合せ:佐渡市ボランティアセンター(☎81-1155)



社会福祉法人佐渡市社会福祉協議会

平成29年度 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…42回実施、403名参加
- 見守り活動の推進…250地区、協力員473名
- 地域の茶の間・いきいきサロン等の実施・支援…1,467回実施、延べ19,040名参加
- ふれあい招待昼食会…12回実施、542名参加
- おはようコール（お元気コール）の実施…137名利用、ボランティア72名
- 在宅介護者リフレッシュ事業の実施…3回実施、143名参加
- 生活支援ボランティア派遣事業の実施…派遣回数619回
- 配食サービスの実施…1,103回実施、延べ7,698名利用
- 移送サービス事業の実施…247回実施、49名利用
- 障がい者の地域生活支援…7回実施、103名参加
- コミュニティソーシャルワーカーの配置…活動回数210回
- 給食サービスの実施…39回実施、延べ4,021名利用
- 世代間ふれあい交流の実施…15回実施、延べ976名参加

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…3回実施、延べ142名参加

・佐渡市総合防災訓練…108名参加

- ボランティア研修会等の開催…16回実施、延べ736名参加
- ボランティアの登録状況…個人508名、203団体
- 福祉教育事業（出前塾・ボランティアスクール）の実施…41回実施、1,360名参加
- 24時間テレビチャリティー募金活動の実施…12会場、146名参加

総合相談・生活支援・生活困窮者支援による福祉増進

【主な事業】

- 心配ごと相談所の開設…74日開催、59件
- 弁護士による法律相談の実施…13回開催、82件
- 日常生活自立支援事業…問い合わせ・相談件数2,290件
実利用者数50名（29年度新規2名）
- 生活福祉資金貸付等の貸付支援…貸付件数8件
- 生活困窮者自立支援事業
…問い合わせ・相談援助件数1,806件
- 地域包括支援センター…相談件数6,176件
- 在宅介護支援センター・ランチ…相談件数センター150件、ランチ204件
- 介護予防教室の実施…941回実施、延べ11,670名参加
- 男の料理教室…3回実施、延べ33名参加

成年後見センターの適正な運営

【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2,739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
 - ・成年後見セミナーの開催(92名参加)
- 新たな後見人・支援者の養成
 - ・市民後見人(17名)の随時相談…248件、専門職相談…4件
 - ・フォローアップ研修会の実施…3回
- 権利擁護のネットワークづくり
 - ・専門職連絡会の開催…17名参加
- 運営委員会…5回実施

介護サービス・障がい福祉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ヵ所、実利用者数915名
- 通所介護事業…10ヵ所、実利用者数1,046名、1日平均196名
- 短期入所生活介護…1ヵ所、実利用者数75名、延べサービス提供者数4,423名
- グループホーム事業…1ヵ所、実利用者数22名
- 訪問入浴介護事業…1ヵ所、実利用者数35名、延べ利用者数907名
- 居宅介護支援事業…12ヵ所、プラン請求件数14,427件、訪問調査件数356件

福祉センター等の有効活用

【主な事業】

- 老人福祉センターの経営…1ヵ所、延べ1,425名利用
- 福祉センター等の経営…4ヵ所、延べ15,466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281名、活動回数98回
- 子育てサロンの開催

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650名
- 社会福祉関係者の顕彰…個人5名、1団体
- 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…9ヵ所で開催、3,263名参加
- 福祉バザーの支援…1ヵ所で開催、239名参加

平成29年度 苦情受付報告

介護保険事業所のご利用者さまや、地域の皆さまからいただいたご意見・ご要望について報告します。今後も皆さまの声を真摯に受け止め、サービスの向上と改善に努めてまいります。なお、福祉サービス苦情解決第三者委員会での審議案件はありませんでした。

分類	内容	件数
処遇の内容	サービスの未提供、訪問時刻の遅延、介助方法、担当職員の交代希望、自宅内についた傷、サービス利用時の持ち物の紛失等	10件
職員の言動	職員の言葉使い、職員のふるまい等	11件
制度に係る意見要望	施設内事故の賠償について	1件
その他	交通ルール、駐車マナー、送迎車の運転技術、利用料請求に関する説明不足、謝金の未振込、社協だよりの内容、事業所間の連携不足等	8件
計		30件

平成29年度 決算報告

財産目録

(平成30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	48,458
小口現金	800,000
預貯金	161,615,110
事業未収金	251,655,134
未収金	108,521,376
未収補助金	32,865,000
立替金	1,276,184
長期前払費用	43,940
流動資産合計	556,825,202
固定資産	
基本財産	
土地	245,929,514
建物	998,771,918
建物附属設備	19,622,298
定期預金	10,000,000
基本財産合計	1,274,323,730
その他の固定資産	
建物	132,723,419
建物附属設備	23,798,284
構築物	2,062,055
機械及び装置	9,936,269
車輛運搬具	17,758,454
器具及び備品	21,207,972
権利	607,320
ソフトウェア	234,574
退職手当積立基金預け金	751,496,266
社会福祉積立資産	77,154,662
介護サービス費事業運営積立資産	220,222,744
財政調整積立資産	229,005,460
退職手当積立資産	23,591,057
固定資産等取得支出積立資産	254,769,390
長期前払費用	29,940
その他の固定資産合計	1,764,597,866
固定資産合計	3,038,921,596
資産合計	3,595,746,798
2. 負債の部	
流動負債	
事業未払金	90,157,924
その他の未払金	123,198,959
預り金	178,649
職員預り金	6,305,037
前受金	500
仮受金	14,655
流動負債合計	219,855,724
固定負債	
退職給付引当金	856,515,852
固定負債合計	856,515,852
負債合計	1,076,371,576
差引純資産	2,519,375,222

貸借対照表

(平成30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	556,825,202	流動負債	219,855,724
現金	48,458	事業未払金	90,157,924
小口現金	800,000	その他の未払金	123,198,959
預貯金	161,615,110	預り金	178,649
事業未収金	251,655,134	職員預り金	6,305,037
未収金	108,521,376	前受金	500
未収補助金	32,865,000	仮受金	14,655
立替金	1,276,184		
長期前払費用	43,940	固定負債	856,515,852
固定資産	3,038,921,596	退職給付引当金	856,515,852
基本財産	1,274,323,730	負債の部合計	1,076,371,576
土地	245,929,514	純資産の部	
建物	998,771,918	基本金	10,000,000
建物附属設備	19,622,298	国庫補助金等特別積立金	1,118,689,958
定期預金	10,000,000	その他の積立金	781,152,256
その他の固定資産	1,764,597,866	次期繰越活動増減差額	609,533,008
		純資産の部合計	2,519,375,222
資産の部合計	3,595,746,798	負債及び純資産の部合計	3,595,746,798

資金収支計算書

(平成29年4月1日～平成30年3月31日)

(単位:円)

科目	決算
会費収入	8,779,771
寄附金収入	2,381,106
経常経費補助金収入	138,376,157
受託金収入	131,290,343
助成金収入	2,144,273
事業収入	5,156,860
負担金収入	45,880,853
介護保険事業収入	1,418,113,213
障害福祉サービス等事業収入	66,455,587
高齢者住宅事業収入	2,955,773
その他の事業収入	7,850,033
受取利息配当金収入	1,442,557
その他の収入	10,263,863
事業活動収入計(1)	1,841,090,389
人件費支出	1,546,238,763
事業費支出	172,683,708
事務費支出	148,909,352
利用者負担軽減額	453,027
助成金支出	713,631
その他の支出	349,290
事業活動支出計(2)	1,869,347,771
事業活動収支資金差額(3)=(1)-(2)	△28,257,382
施設整備等補助金収入	5,376,000
固定資産売却収入	224,001
施設整備等収入計(4)	5,600,001
固定資産取得支出	14,522,380
施設整備等支出計(5)	14,522,380
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△8,922,379
積立資産取崩収入	478,828,956
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	41,126,594
その他の活動収入計(7)	519,955,550
積立資産支出	406,426,499
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	81,535,247
その他の活動支出計(8)	487,961,746
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	31,993,804
予備費支出(10)	0
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	△5,185,957
前期末支払資金残高(12)	342,155,435
当期末支払資金残高(11)+(12)	336,969,478

事業活動計算書

(平成29年4月1日～平成30年3月31日)

(単位:円)

科目	当年度決算
会費収益	8,779,771
寄附金収益	2,381,106
経常経費補助金収益	138,376,157
助成金収益	2,144,273
受託金収益	131,290,343
事業収益	5,156,860
負担金収益	45,880,853
介護保険事業収益	1,418,113,213
障害福祉サービス等事業収益	66,455,587
高齢者住宅事業収益	2,955,773
その他の事業収益	7,850,033
その他の収益	10,022,963
サービス活動収益計(1)	1,839,406,932
人件費	1,583,257,661
事業費	172,683,708
事務費	148,909,352
利用者負担軽減額	453,027
助成金費用	713,631
減価償却費	94,086,761
国庫補助金等特別積立金取崩額	△58,672,781
その他の費用	349,290
サービス活動費用計(2)	1,941,780,649
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△102,373,717
受取利息配当金収益	1,442,557
その他のサービス活動外収益	240,900
サービス活動外収益計(4)	1,683,457
その他のサービス活動外費用	0
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)	1,683,457
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△100,690,260
施設整備等補助金収益	5,376,000
固定資産売却益	224,000
その他の特別収益	1,736,910,733
特別収益計(8)	1,742,510,733
固定資産売却損・処分損	495,798
国庫補助金等特別積立金積立額	5,376,000
その他の特別損失	1,748,545,230
特別費用計(9)	1,754,417,028
特別増減差額(10)=(8)-(9)	△11,906,295
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△112,596,555
前期繰越活動増減差額(12)	648,167,306
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	535,570,751
基本金取崩額(14)	0
その他の積立金取崩額(15)	476,203,756
その他の積立金積立額(16)	402,241,499
次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	609,533,008

情報掲示板

小木地区サロン交流会(羽茂支所)

7月に小木地区内のサロン団体の交流会を開催します。社協にあるレクリエーション用品の紹介やサロン活動に活かせるアイデア出しなど、皆さんが楽しく交流できるような内容を計画中です。

詳細は各サロンへご案内します。ご参加お待ちしております。

問合せ：社協羽茂支所小木地域センター

☎86-3838

羽茂地区世代間ふれあい交流会(羽茂支所)

今回は体育協会とのコラボ企画で、カローリング等のニュースポーツ体験を計画しています。楽しく体を動かした後は、みんなでわいわいお昼を食べて交流しましょう。7月開催予定です。

詳しくは回覧板をご覧ください。

問合せ：社協羽茂支所

地域福祉係

☎88-3838



赤泊地区福祉のつどい(羽茂支所)

地域間・世代間の交流を深めることで心豊かでいきいきと暮らせる地域づくりを目指して、7月に赤泊地区老人クラブ連合会との共催で「福祉のつどい」を開催します。

詳細については回覧板でお知らせします。大勢の方の参加をお待ちしています。

場 所：赤泊総合文化会館

問合せ：社協羽茂支所地域福祉係

☎88-3838

赤泊地域センター

☎87-3370

地域の茶の間交流会(佐和田支所)

佐和田・金井地区内で活動している「地域の茶の間」のボランティアが情報交換や交流をし、茶の間の活動が地域に定着していくことを目的に開催します。大勢の方のご参加をお待ちしています。



日 時：7月20日(金) 13:30～15:30

会 場：金井コミュニティセンター

対象者：佐和田・金井地区地域の茶の間のボランティア

参加費：無料

問合せ：社協佐和田支所地域福祉係

☎57-8141

子どもサロン(畑野支所)

この夏、子どもの居場所づくりを応援します!昔遊び体験や地域の方々との交流など、子どもたちに楽しんでもらえるように計画中です。スタッフが大勢いますので、安心して子ども達を送り出していただけると嬉しいです。

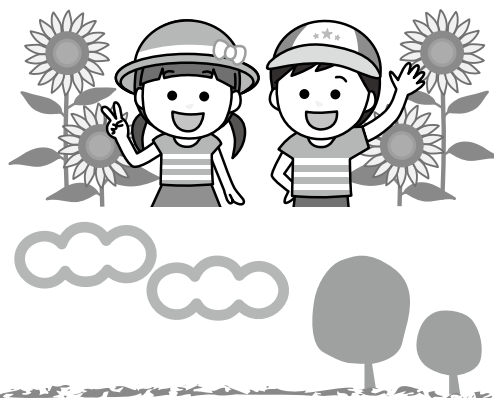
詳細は回覧板でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

対象者：畑野小学校・松ヶ崎小学校の児童

参加費：無料

問合せ：社協畑野支所地域福祉係

☎81-1620





穴埋めクイズ!



今月は正解者の中から抽選で**5名**様に、両津地区「**チャレンジド立野**」様の「**黒豆茶**」をプレゼントいたします。

社協だよりへのご意見・ご要望などを添えて、どんどんご応募ください!

問1～3は、完成する4つの言葉のうちの1つが**佐渡市内の地区名**になります。

問1

円

孤

千

潔

問2

河

絵

肉

首

問3

更

維

穂

月

問4

5 ×

÷ 2 = 30

問5

2 + 16

4 = 6

【解き方】

問1～3は四角の中に漢字1文字を入れてください。

例題

千

答え

小

→

居

↓

取

鳥

問4は四角の中に数字を、問5は四角の中に数学記号(+、-、×、÷ のいずれか)を入れてください。

問4例題

7 + × 2 = 17

答え

5

問5例題

7 + 5 2 = 17

答え

×

【応募方法】

ハガキに問1～問5の答えと必要事項をご記入の上、下記宛先までお寄せください。(タテ書きでもヨコ書きでもかまいません。)

締切…7月20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

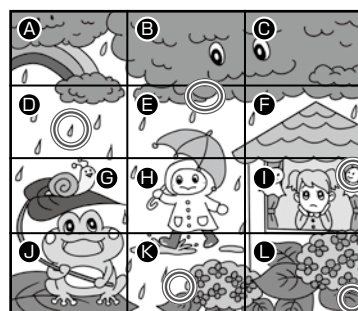
〒952-0206
佐渡市畑野甲533番地
佐渡市社会福祉協議会
社協だより担当者 行

記載内容

・ 問1～問5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】

136号の脳トレ
(まちがいさがし)の答え
「D・E・I・K・L」



ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

★成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
いぬ年さん

★自薦・他薦を問わず、元気な成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すので、ご了承くださいませようお願いします。



きくち たづこ (相川地区 大倉)
菊池 タツ子さん 昭和9年生まれ

毎年野菜をたくさん作って、友人や近所の人、遠方に住む子供たちに届けています。みんなが新鮮な旬の野菜を待っていると思うと畑仕事にも精が出ます。

最近のニュースにはカタカナ語が多く、聞きなれない言葉を耳にすることが増えました。息子に話したら辞典を買ってくれて、今ではカタカナ語を調べることが楽しみになっています。



きくた ともこ (小木地区 小木町)
菊田 登茂子さん 昭和21年生まれ

私は、息子からの勧めがあり、「今やりたいことをやる」ように心がけています。

今は俳句と民話語りの活動をしています。頭を使うので、ボケ防止にも役立っています。母の介護で参加が難しい事もありますが、「できる時で良いから一緒にやろう。」と支えてくれる人達のおかげで続けられています。家族や友人に恵まれ、とても幸せです。

デイからこんにちは！

今回のレシピは
「たけのご飯」です

【1人分の栄養価】

エネルギー…268kcal
たんぱく質…7.8g
脂質…2.3g
カルシウム…29mg
塩分…0.7g

【材 料】(2人前)

米……………120g
水……………180cc
A { 酒……………少々
塩……………少々
昆布……………少々
たけのこ……………40g
人参……………10g
油揚げ……………10g
干し椎茸……………2g
絹さや……………10g
砂糖……………小さじ2/3
みりん……………小さじ2/3
B { 酒……………少々
しょう油……………大さじ1/2
出汁……………60cc

【作り方】

- ① 研いだ米にAを加え、昆布をのせて炊く。(研ぎ汁はとっておく。)
- ② 米の研ぎ汁で、たけのこを軟らかくなるまで茹でる。
- ③ 人参と②のたけのこを短めの千切りにする。
- ④ 干し椎茸をぬるま湯で戻し、粗いみじん切りにする。
- ⑤ 油揚げを油抜きし、短めの千切りにする。
- ⑥ 絹さやを千切りにして茹でる。
- ⑦ 鍋に出汁と③④を入れて火にかけて、沸騰してきたらアクをとる。
- ⑧ ⑦に⑤とBを加えてじっくりと煮込み、味を染み込ませる。
- ⑨ 炊きあがったご飯と⑥⑧を混ぜ合わせ、茶碗に盛ったら出来上がり★