



佐渡市 社 協 だ よ り



今年度の社協だよりの表紙は、写真ボランティアの大地勇治さん（相川地区）にご協力をいただいて作成しています。

★目 次

P2～3	特集・出前塾	P6～7	H30年度事業報告・苦情報告
P4	寄付のお礼	P8～9	H30年度決算報告
	ちいきふくしダイアリー	P10	新役員体制・情報掲示板
	いきいきつうしん	P11	脳トレコーナー
P5	ボランチャコーナー	P12	輝く島のいのしし年さん・社協食堂

第149号

令和元年
7月12日発行

編集・発行

社会福祉法人 佐渡市社会福祉協議会

佐渡市畠野甲533番地 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

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

なつやす ちよくぜん き かく こ む とくしゅう
夏休み直前企画★子ども向け特集

こんなにきどうする!?

で まえ じゅく まな
出前塾で学ぼう!!



こんにちは！もうすぐ夏休みですね。お友達や家族の方とのお出かけを楽しみにしている方も多いのではないでしょうか。

ところでみなさん、出かけた先などで、もし右のような場面に出くわしたらどうしますか？何と声をかけますか？それともそーっと…通り過ぎますか？

おばあさんが
階段を辛そう
に上がってい
る！



みなさんの中にある「相手を理解しようとするパワー」と「思いやりのパワー」、そして「自分にできることを考えるパワー」が目を覚ませば、きっと誰もがおばあさんのヒーローになれるよ！



私たち社協は、みんなの3つのパワーを呼び起こすために「出前塾」っていう教室を開いているんだ。「出前塾」ではいろんな体験ができるんだよ。

ごうれいしゃきじたいけん
高齢者疑似体験



みんなが普段生活している学校も、お年寄りや車いすを使っている方にとってはこんなに大変なんだ。

くるま たいけん
車いす体験



てんじこうしゅう
点字講習



みんなが打った点字を、目に障がいがある方に読んでもらおう。ちゃんと伝わるかな？普段の暮らしの中にある点字を探すのも新しい発見につながるよ。

みみ き 聽こえない障
がいや 「聴導犬」の
役割を知ろう。



アイマスクをつけてパートナーと歩いてみよう。周りのサポートの大切さに気づくはず。



ほんちしよう ようせいこうざ
認知症センター養成講座



にんちしよう 「認知症」つ
て何だろう？みんなにできるこ
とは何かな？

ひとあしさき で まえじゅく て い ともだち こえ き
一足先に「出前塾」でパワーを手に入れたお友達の声を聞いてみよう！

先日は、アイマスク体験・こうれい者さまで
体験・ボランティア説明の指どうあり。
がどうございました。
アイマスク体験では、目が見えないので会員
が「ここにいるのか分からなければ」とさえて
いる人かいるから安心しました。
こうれい者さまで体験では、重りをたくさん身につける
階段だんの上り下りがやりにくかったです。
ボランティア説明では、いろんなボラン
ティアを知ることができました。

小学校4年生

中学校2年生



2. 自分ができることはなんですか、

積極的に声をかけて、相手を安心させられるように努力していきたい。
自分の感覚や耳が鶴引していることを身をもって感じるので、多くのことを正確に解説して、理解にわかりやすい伝わるようになりたい。
中学校3年生

中学校3年生

中学校3年生

2. 自分が看護師にできることはなんですか 中学校2年生

CHINESE LITERATURE

1990-1991
1991-1992
1992-1993
1993-1994



みんなの心の中のパワーが目を覚ましたことが分かるね！

いちど たいけん かん
一度の体験で完ぺキなヒーローになる
むすか
ことは難しいかもしれないけれど、「出
まえじゅく たいけん て い
前塾」での体験で手に入れたパワーは必
ずみんなの心の引き出しに溜まっていく
こころ ひ だ
よ！そしてその引き出しは、いつでも、
どんな時でも、みんなの手で開けること
ができる、その時、道で出
あ たれ て たす
会った誰かの手助けができる
るんだ！

心のパワーを自覚めさせ
る「出前塾」!! みんなの学
校での開催を待っててね!



先生方、保護者の皆さんへ

私たちは「出前塾」を通じて、お互いの“違い”を認め合いながら助け合うことの大切さを子どもたちに伝えたいと思っています。カリキュラムの変更などがあり、授業の構成が大変であるとお察ししますが、子どもたちにとって本当に大切な学びの一つだと考えていますので、「出前塾」についてご検討いただければ幸いです。

また、小中学校の授業以外にも、学年行事やPTA行事として実施することができます。内容についてご希望をお伺いし、目的に沿ったプログラムをご提案しますので、まずはお気軽にご連絡ください。一緒に未来のヒーロー達を育てましょう！

問合せ：佐渡市ボランティアセンター ☎81-1155（社協本所内）



令和元年5月16日～6月15日(受付順)

匿名	タオル	三國秀己様ご遺族様(住吉)
金子重美子様(小比叡) 紙オムツ等介護用品		シャワーチェア、浴槽用手すり、栄養補助飲料、タオル
匿名	1,000円	松本妙子様ご遺族 松本むつみ様(梅津)
佐渡山草会様	9,710円	紙オムツ、おしりふき
小林様(相川羽田町)	紙オムツ3袋	故清水勝昭様(小木町) 300,000円



ちいきふくしダイアリー



日 に ち	天 气	事 業 名	場 所
5月22日(水)	晴れ	いきいきサロン全体会	赤泊福祉保健センターやすらぎ



今日は赤泊地区の「いきいきサロン全体会」でした。赤泊保育園児のお遊戯披露に始まり、手をつないでのレクリエーション、最後には子どもたちからうちわのプレゼントがありました。サロンで手作りした紙トンボと折り紙コマをお返しにプレゼントすると、子どもたちは早く遊びたいと大喜び。園児からエネルギーを分けてもらい、参加者もすっかり若返りました。また、身体計測では「3センチも縮んでもうた。」「昔は150センチあったのに。」といった声があちらこちらから聞こえ、それもまた和やかな時間でした。

午後からは「特殊詐欺と交通事故」のお勉強会。佐渡でも起こっている身近な事件や事故について、被害者にも加害者にもならないように気を付けようと、真剣に聞き入っていました。



島内各地の「いきいきサロン」や「地域の茶の間」にお伺いして、地域の皆さんのお活動の様子をお伝えします！

私が行ってきました！
相川支所 地域福祉係
遠藤 美雪



岩谷口の茶の間(相川地区)

★開催日 毎月第2金曜日 ★会場 岩谷口公民館

★時 間 8:30～11:30 ★参加費 100円

相川の街中から車を走らせることが1時間、こいのぼりが高々と揚げられた会場で「端午の節句お楽しみ会」が開催されていました。みんなでちまきを作り、蒸し始めると外までいい香りが漂ります。

日頃から、「元気村岩谷口」と筆字で書かれた大きな題字や、みんなで作った切り絵、これまでに撮った写真などが会場いっぱいに飾られていますが、この日は加えて立派な兜が「でん！」と飾られました。

「そろそろお昼にしましょうか。」テーブルの上には持ち寄ったご馳走が並びます。「お祝いしてあげたい子供が地域にいないのが寂しいなあ。」と言いながらも、気心の知れた仲間たち同士、会話が弾んでいました。

これからも、収穫文化祭やひな祭りなど、楽しいイベントがたくさんあります。他の地区にお住まいの方も是非足を運んでみてください！



今年も綺麗に咲きました!
小木花プロ(小木町)

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。

小木佐渡汽船前の国道をふれあい花街道と名付けて、毎年晚秋に球根を植えつけ、春先にたくさんのチューリップを咲かせています。佐渡市合併前の小木町の時から地域の方々の協力を得ながら続く、息の長い活動となっています。

通りを通る方々から「今年も綺麗に咲いているね!」と言われることがやりがいになっている一方、来年も綺麗に咲かせなければならないとのプレッシャーを感じながら活動を行っています。これからも地域で協力しながら、期待に応えられる花街道となるよう、活動を継続していきたいと思います。



ボランティア きっかけづくり講座のご案内

参加無料



今回の講座では、破れた網戸の修理方法や手入れの方法などを、実際に作業しながら学びます。社協には、地域の皆さんの“ちょっとした困りごと”をお手伝いする「ごむしんネット」というボランティア派遣事業があります。今回の講座を受けて、ボランティア活動を始めるきっかけにしてみませんか?

～網戸張り替え講座～

※網戸の持ち込みはご遠慮ください。

	第1回	第2回	第3回
日 時	7月27日(土) 13:00~15:00 (受付12:30~)	7月28日(日) 13:00~15:00 (受付12:30~)	8月3日(土) 13:00~15:00 (受付12:30~)
会 場	あいかわ開発総合センター (佐渡市相川栄町1)	佐渡中央会館 (佐渡市河原田本町394)	両津福祉センターしゃくなげ (佐渡市春日1150-20)
申込締切	7月18日(木)	7月19日(金)	7月26日(金)

《お問い合わせ》 佐渡市ボランティアセンター Tel81-1155

平成 30 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

- ◆地域福祉懇談会…40回実施、528名参加
- ◆見守り活動…243地区、協力員418名
- ◆地域の茶の間・いきいきサロン等
…1,429回実施、延べ18,272名参加
- ◆おはようコール（お元気コール）
…利用者119名、ボランティア72名
- ◆在宅介護リフレッシュ事業
…2回実施、86名参加
- ◆生活支援ボランティア派遣事業（ごむしんネット）
…派遣回数1,172回、ボランティア49名
- ◆配食サービス
…延べ利用者数9,712名、ボランティア55名
- ◆移送サービス事業
…251回、ボランティア35名
- ◆コミュニティソーシャルワーカー（地域福祉相談員）の配置
…活動回数904回
- ◆給食サービス
…32回実施、延べ4,188名利用
- ◆世代間ふれあい交流
…15回実施、延べ855名参加

ボランティア活動の推進

- ◆災害救援体制の整備
 - ・災害ボランティア講座
…3回実施、延べ109名参加
 - ・佐渡市総合防災訓練…102名参加
- ◆ボランティア研修会等の実施
 - ・ボランティアフェスティバル…500名参加
 - ・ボランティアきっかけづくり講座
…4回実施、延べ95名参加
- ◆福祉教育事業（出前塾・ボランティアスクール）
…35回実施、延べ1,181名参加
- ◆24時間テレビチャリティー募金活動
…10会場、123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

- ◆日常生活自立支援事業
…問合せ・相談件数2,413件、実利用者数48名
- ◆生活福祉資金等…貸付件数2件
- ◆地域包括支援センター…相談件数4,693件
- ◆在宅介護支援センター・プランチ
…相談件数センター24件、プランチ232件
- ◆介護予防教室…823回実施、延べ12,253名参加
- ◆生活困窮者自立支援事業
…問合せ・相談援助件数2,098件

成年後見センターの 適正な運営

- ◆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3,836件
- ◆後見人等の受任…後見14名、保佐5名
- ◆成年後見制度の普及、啓発
 - ・研修会等への講師派遣…9回
 - ・成年後見セミナーの開催…参加者59名

◆市民後見人推進事業

- ・市民後見人(16名)の隨時相談
- …1,460件、専門職相談15件
- ・フォローアップ研修…4回
- ・市民後見人養成講座…10名修了

◆法人後見支援事業

- ・法人後見セミナーの開催
- …12法人(25名)参加

◆権利擁護のネットワークづくり

- ・関係機関連絡会議
- …4回開催、延べ35名参加

◆運営委員会…7回開催

◆居宅介護支援事業所

- …7ヶ所、プラン請求件数13,476件、
- 訪問調査件数428件

福祉センター等の経営強化と発展

◆老人福祉センターの経営

- …1ヶ所、延べ1,511名利用

◆福祉センター等の経営

- …4ヶ所、延べ12,258名利用

◆高齢者住宅の経営…1ヶ所、12名利用

介護保険事業。
障がい福祉サービス事業の推進

◆訪問介護事業所…4か所、実利用者数766名

◆デイサービスセンター

- …10ヶ所、実利用者数1,053名、1日平均200名

◆短期入所施設

- …1ヶ所、実利用者数90名、
延べ利用者数5,041名

◆グループホーム…1ヶ所、実利用者数20名

◆訪問入浴介護事業所

- …1ヶ所、実利用者数33名、
延べ利用者数805名

子育て支援の取り組み

◆子育て支援事業…4回実施、延べ102名参加

◆子育てサロンの開催

福祉情報の提供・啓発活動の推進

◆佐渡市社会福祉大会の開催…600名参加

◆社会福祉関係者の顕彰…個人14名

◆佐渡市社協だより…12回発行

◆ホームページの活用

平成30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	訪問時刻の遅延、送迎時刻の遅延、サービス利用時の衣類の紛失、入浴時の介助方法、レクリエーションの内容、服薬管理、他	14件
職員の言動	態度、言葉づかい、利用者の衣類の扱い方、他	14件
その他	サービス利用時の事故に関する説明不足、共同募金の集金、送迎車の運転技術、利用料引き落としの際の通帳への印字、他	10件
計		38件

平成30年度 決算報告

財産目録

(平成31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	535,776
小口現金	1,100,000
預貯金	281,718,420
事業未収金	243,193,236
未収金	50,913,390
未収補助金	29,156,000
立替金	1,209,983
長期前払費用	43,940
流動資産合計	607,870,745
固定資産	
基本財産	
土地	245,929,514
建物	936,229,319
建物附属設備	33,965,305
定期預金	10,000,000
基本財産合計	1,226,124,138
その他の固定資産	
建物	127,097,911
建物附属設備	21,838,857
構築物	1,335,690
機械及び装置	9,133,711
車両運搬具	18,740,553
器具及び備品	15,474,265
権利	607,320
ソフトウェア	173,382
退職手当積立基金預け金	760,623,192
社会福祉積立資産	78,325,364
介護サービス費事業運営積立資産	208,555,159
財政調整積立資産	45,680,892
退職手当積立資産	25,767,357
固定資産等取得支出積立資産	254,769,390
長期前払費用	60,520
その他の固定資産合計	1,568,183,563
固定資産合計	2,794,307,701
資産合計	3,402,178,446
2. 負債の部	
流動負債	
事業未払金	110,199,038
その他の未払金	16,897,740
預り金	84,756
職員預り金	6,361,977
流動負債合計	133,543,511
固定負債	
退職給付引当金	868,791,102
固定負債合計	868,791,102
負債合計	1,002,334,613
差引純資産	2,399,843,833

貸借対照表

(平成31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	607,870,745	流動負債	133,543,511
現金	535,776	事業未払金	110,199,038
小口現金	1,100,000	その他の未払金	16,897,740
預貯金	281,718,420	預り金	84,756
事業未収金	243,193,236	職員預り金	6,361,977
未収金	50,913,390	定期預金	
未収補助金	29,156,000	固定負債	868,791,102
立替金	1,209,983	退職給付引当金	868,791,102
長期前払費用	43,940	負債の部合計	1,002,334,613
流動資産合計	607,870,745		
		純資産の部	
		土地	245,929,514
		建物	936,229,319
		建物附属設備	33,965,305
		定期預金	10,000,000
		その他の積立金	587,330,805
		その他の固定資産	1,568,183,563
		次期繰越活動増減差額	733,872,161
		純資産の部合計	2,399,843,833
		資産の部合計	3,402,178,446
		負債及び純資産の部合計	3,402,178,446

資金収支計算書

(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

(単位:円)

科目	決算
会費収入	8,501,451
寄附金収入	3,081,782
経常経費補助金収入	117,059,206
受託金収入	144,475,351
助成金収入	1,510,500
事業収入	5,189,430
負担金収入	40,119,882
介護保険事業収入	1,378,517,810
障害福祉サービス等事業収入	70,937,704
高齢者住宅事業収入	3,227,588
その他の事業収入	7,555,909
受取利息配当金収入	898,402
その他の収入	18,949,567
事業活動収入計(1)	1,800,024,582
人件費支出	1,501,011,222
事業費支出	173,151,826
事務費支出	148,691,242
利用者負担軽減額	520,773
助成金支出	500,000
その他の支出	667,450
事業活動支出計(2)	1,824,542,513
事業活動収支資金差額(3)=(1)-(2)	△24,517,931
施設整備等補助金収入	7,962,006
固定資産売却収入	1,100,000
施設整備等収入計(4)	9,062,006
固定資産取得支出	29,341,762
施設整備等支出計(5)	29,341,762
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△20,279,756
積立資産取崩収入	197,204,853
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	58,898,034
その他の活動収入計(7)	256,102,887
積立資産支出	5,559,702
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	68,387,742
その他の活動支出計(8)	73,947,444
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	182,155,443
予備費支出(10)	0
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	137,357,756
前期末支払資金残高(12)	336,969,478
当期末支払資金残高(11)+(12)	474,327,234

事業活動計算書

(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

(単位:円)

科目	当年度決算
会費収益	8,501,451
寄附金収益	3,081,782
経常経費補助金収益	117,059,206
助成金収益	1,510,500
受託金収益	144,475,351
事業収益	5,189,430
負担金収益	40,119,882
介護保険事業収益	1,378,517,810
障害福祉サービス等事業収益	70,937,704
高齢者住宅事業収益	3,227,588
その他の事業収益	7,555,909
その他の収益	18,751,167
サービス活動収益計(1)	1,798,927,780
人件費	1,513,286,472
事業費	173,151,826
事務費	148,691,242
利用者負担軽減額	520,773
助成金費用	500,000
減価償却費	91,303,158
国庫補助金等特別積立金取崩額	△58,011,097
その他の費用	667,450
サービス活動費用計(2)	1,870,109,824
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△71,182,044
受取利息配当金収益	898,402
その他のサービス活動外収益	198,400
サービス活動外収益計(4)	1,096,802
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)	1,096,802
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△70,085,242
施設整備等補助金収益	7,962,006
施設整備等寄附金収益	397,354
固定資産売却益	1,099,998
その他の特別収益	1,742,216,814
特別収益計(8)	1,751,676,172
固定資産売却損・処分損	562,206
国庫補助金等特別積立金積立額	7,962,006
その他の特別損失	1,742,549,016
特別費用計(9)	1,751,073,228
特別増減差額(10)=(8)-(9)	602,944
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△69,482,298
前期繰越活動増減差額(12)	609,533,008
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	540,050,710
基本金取崩額(14)	0
その他の積立金取崩額(15)	195,679,153
その他の積立金積立額(16)	1,857,702
次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	733,872,161

新しい役員体制がスタートしました

任期満了に伴う社協役員の改選が行われました。新体制となり、地域福祉のさらなる向上に努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

役職	氏名	役職	氏名	役職	氏名
会長	和田幸雄	理事	本間英子	理事	本間浩
副会長	笠井正昭	理事	末武正義	理事	川口武彦
副会長	鶴間八重子	理事	浅井一弘	理事	松崎文昭
常務理事	塚本寿一	理事	中野千枝子	監事	伊貝秀一
理事	井上幸夫	理事	菊池基	監事	川上達也

任期:令和元年6月19日から令和3年度定時評議員会まで

情報掲示板

成年後見セミナー

地域の皆さんを対象に、成年後見制度に関するセミナーを開催します。皆さまのご参加をお待ちしています。

- ◆日 時:8月7日(水) 13:30~15:20
(受付13:00から)
- ◆会 場:金井コミュニティセンター
大集会室
- ◆講 演:「笑いながら学ぼう!
財産を守る方法」
- ◆講 師:不幸予防士 渋井保之 氏
(元裁判所首席書記官)
新潟お笑い集団NAMARA
大野まさや 氏

- ◆参加費:無料(要予約)
- ◆その他:講演終了後、成年後見センター職員による無料相談会(要予約)を開催します。

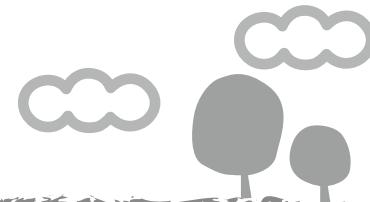
- ◆申込み・問合せ
成年後見センター(社協本所内)
☎81-1155 担当:佐藤・矢本

子どもの居場所づくり(相川地区)

今年も夏休みに子どもたちが安全に安心して過ごせる場所をつくります。宿題をしたり友達と遊んだり、地域のお母さんたちが作ってくれる食事を食べて楽しく過ごしましょう。

開催日	対象
8月9日(金)・19日(月)・ 22日(木)	主に金泉小学校に 通う児童
8月7日(水)・19日(月)・ 20日(火)	主に相川小学校に 通う児童

- ◆会 場:参加者の方にお知らせします。
- ◆参加費:100円
- ◆問合せ:社協相川支所 地域福祉係
☎74-0055



脳トレ
コーナー

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「あんずの家」様の「刺し子のランチョンマット」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

熱



上 → → 原
↓
外

問2

放



力 → → 着
↓
道

問3

入



温 → → 室
↓
衣

問4

 $\times 8 + 29 = 125$

問5

 $48 \div 12 \quad \square \quad 5 = 20$

【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

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 答え
3 × + 4 = 10 2
問5例題 答え
35 5 - 1 = 6 ÷

【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…8月2日(金)必着

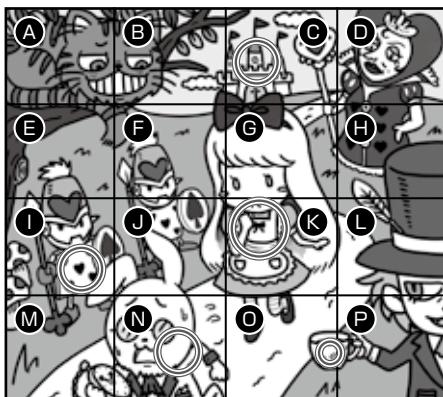
※ ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、景品の発
送にのみ使用させていただきます。なお、当選者の発表
は商品の発送をもって代えさせていただきます。

〒952-0206
宛先 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
・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】

148号の脳トレ(まちがいさがし)の答え
「C・I・K・N・O」



ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

★亥年の皆さんの趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

輝く島のいのしし年さん



★自薦・他薦を問わず、元気な亥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、ご了承くださいますようお願いします。

きくた たかし (相川地区 旧相川地区)
菊田 敬さん 昭和10年生まれ

退職してから約20年。結婚して60年を迎える年となりました。毎日喧嘩しながらも、長い年月と共に過ごしてくれた妻に感謝です。趣味は漁に出て旬の魚を獲ることと、玄関先でのメダカの飼育で、そのメダカの世話を妻に任せたことはありません。また、春は妻と、秋は友人と出掛ける旅行が毎年楽しみで、元気の源となっています。

きたじま りつこ (羽茂地区 羽茂本郷)
北嶋 律子さん 昭和10年生まれ

教員を退職してから20年間、毎年、県展や国展に木版画を出品していました。版画を通じた交流は今も続いている。

今は退職してから始めた野菜作りに専念しています。また、人との交流を大事にしています。大谷ガヤガヤ会や花を見る会など、色々な集まりに参加しています。運動も趣味も人との交流も楽しんでバランスよく行なうことが健康の秘訣だと思います。

社協食堂



カレーチャーハン

1人分の栄養価

エネルギー	277kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	1.7g
カルシウム	20mg
塩分	0.7g

【材 料】(2人前)

米	120g	冷凍コーン	16g
水	180cc	サラダ油	小1/4
鶏むね肉	40g	カレー粉	適宜
玉ねぎ	60g	A	しょう油 小1/3
人参	20g		塩 少々
冷凍グリーンピース	20g		

【作り方】

- ① 米をとぎ、水を加えて炊飯する。
- ② 鶏むね肉を1cm角に切る。
- ③ 玉ねぎと人参を粗めのみじん切りにする。
- ④ グリーンピースとコーンを解凍しておく。
- ⑤ 鍋に油をひき、②と③を炒め、④を加えて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤にAを加えて味を調える。
- ⑦ 炊きあがったご飯に⑥を混ぜ合わせ、お気に入りの器に盛り付けたら出来上がり☆