



佐渡市

社協だより



「撮影：大地勇治」

今月号のボランチャコーナーでは、1年間“写真ボランティア”として社協だよりの表紙作成にご協力いただいた大地勇治さんをご紹介します。大地さん、ありがとうございました。

★目次

- | | | | |
|------|---------------|-----|-----------------------------------|
| P2 | ちいきふくしダイアリー | P10 | 寄付のお礼・いきいきつうしん・
社協だよりについてのお知らせ |
| P3 | ボランチャコーナー | P11 | みつけて応募 |
| P4～6 | 介護事業所アンケート結果 | P12 | 輝く島のねずみ年さん・
社協食堂 |
| P7 | 移転等のお知らせ | | |
| P8～9 | これまでの特集を振り返って | | |

第157号

令和2年
3月10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/>

ちいきふくしダイアリー



日にち	天 気	事業名	場 所
1月27日(月)	くもり	3地区合同ボランティア交流会	真野老人福祉センター寿楽荘



新穂・畑野・真野地区のボランティアを対象に、活動に関する情報交換やリフレッシュの機会としてボランティア交流会を開催しました。日頃から地域でボランティア活動を頑張っている方々が集まり、活動の自慢話や悩みなどを話し合う場になりました。

また、講師を招いて行った「東京2020オリンピック音頭」や脳トレ、スローヨガなどは心身のリフレッシュになり、楽しい時間を過ごしました。

日にち	天 気	事業名	場 所
2月9日(日)	くもり	見守り活動(見守り講座への参加)	相川自然休養村管理センター

高千・外海府地区の民生委員、ボランティア、嘱託員の方などが参加され、“自分たちが出来る見守り”について学びました。新潟医療福祉大学の青木准教授から“見守りを行う時の声掛けポイントや留意点”を教えていただく中で、青木先生は「日頃の活動での気づきが一番大切」と話されていました。また、グループワークでは個々の活動を通じて感じる地域の困りごとや、活動についての課題や悩みを話し合い、今後の活動につながるヒントを持ち帰ることができたようでした。



日にち	事業名	場 所
通年(暑い時期を避けて実施)	給食サービス事業	市内全域



この事業では、75歳以上の一人暮らしの方と、80歳以上の方のみの世帯にお弁当をお届けしています。調理や配達には民生委員やボランティアの方々から協力をいただき、高齢者の生活状況を伺う機会として、「お変わりありませんか?」とご自宅に訪問しています。

地域の支え合いの仕組みづくりにもつながる大切な事業です。



一期一会

大地 勇治(相川)

どんどん★ボランちゃ

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。

新しい年号に代わる節目の年に大役を任せ、「一年間務まるかな?」と思いつつ、アッと言う間に時が過ぎました。一年を通して佐渡中で開催される社協の行事にお邪魔し、社協だよりの表紙写真を撮らせてもらいましたが、正直言って「難しかった〜」が本音です。ただ、気の抜けない一年でありながら、程よい緊張感と、人と人の繋がりやあったかさを感じた一年でもありました。また何かお役に立てることがあったら、お手伝いしたいと思います。職員の皆さんをはじめ、行事に参加してくれた方々、この出会いを大切にこれからも元気で。お〜きに!



令和元年度社協だより一覧



「きらっとボランちゃ情報ブック」更新のお知らせ

佐渡市ボランティアセンターでは、主にレクリエーションや余興をしてくださるボランティアの方や団体を紹介する冊子を作成しています。12月10日に内容を更新しました。サロンや茶の間、イベントなどにボランティアさんを招き、より笑顔あふれる時間を過ごしませんか? 冊子は各支所の窓口でご覧いただくことができます。また、社協のホームページからもダウンロードできますので、どうぞご活用ください。



介護保険事業所アンケート結果について

令和元年11月から12月にかけて、当会の介護保険事業所のご利用者の皆さま・ご家族の皆さまにご協力いただいたアンケート結果についてご報告いたします。

このアンケート結果をもとに、より一層のサービス向上と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。

また、ご意見やご要望はいつでも承りますので、どうぞお気軽にご相談ください。

※「ご意見・ご要望」につきましては、なるべく原文に近い形で掲載しております。また、スペースの都合上、アンケート結果の一部のみを掲載しております。予めご了承ください。

●通所介護事業所

配付数	705	回答数	556	回答率	78.9%
-----	-----	-----	-----	-----	-------

問1. アンケートご記入者さまを教えてください。

本人	家族	その他	記入なし
239	298	11	8

問2. 皆さまの希望や要望を職員に伝えることができますか。

できる	だいたいできる	普通	あまりできない	できない	記入なし
324	142	53	12	7	18

問3. 送迎車輛の運転と介助について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
271	207	52	3	0	11	12

問4. 施設は掃除や整理整頓がきちんとされており、快適な環境でしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
178	200	52	0	0	101	25

問5. 食事やおやつについて、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
156	219	79	3	3	74	22

問6. 入浴について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
187	221	50	5	1	72	20

問7. 職員の介護方法は適切でしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
228	213	45	6	0	39	25

問8. 職員のあいさつ、態度、言葉遣い、服装について、どのようにお感じでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
249	238	54	1	0	5	9

問9. トイレ介助について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
147	202	66	4	0	111	26

問10. 入浴待ち時間について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
107	200	80	4	1	134	30

問11. デイサービスセンターでの活動（体操やレクリエーション、行事等）について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
121	199	110	3	1	98	24

＜主なご意見・ご要望＞

◎送迎車輛の運転と介助について、いかがでしょうか？

意見・ご要望	○お迎えに来た職員の名前がわからず声をかけにくいので、名札の表示が欲しいです。
回答	○大変失礼いたしました。職員の名前がわかるように、今後は送迎時に、全職員名札を付けさせていただきます。

◎職員のあいさつ、態度、言葉遣い、服装について、いかがでしょうか？

意見・ご要望	○朝一番のあいさつは気持ち良いです。 ○職員の皆さんは笑顔で大変良いです。
回答	○ありがとうございます。今後もあいさつ・接遇等の向上に、より一層努めてまいります。

◎デイサービスセンターに関してご意見やご要望がありましたらお聞かせください。（自由記述）

意見・ご要望	○アンケートは本人は答えられない、また家族がわからない質問が多い。 ○アンケートの内容を見直してほしい。
回答	○ご意見ありがとうございました。 来年度のアンケート内容につきまして、全体的に内容の見直しと改善を行います。 サービスの向上に向け、今後ともアンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。
意見・ご要望	○デイサービスに行くのを嫌がっていた祖母も職員の皆さんがいろいろと話しかけてくれた事で、少しずつ行く事が楽しみになってきています。同じ話を何度もする祖母に、優しく接して頂き感謝しています。
回答	○ありがとうございます。今後も職員一同、皆さんの期待にお応えできるよう日々励んでまいります。

●短期入所生活介護事業所

配付数	41	回答数	33	回答率	80.5%
-----	----	-----	----	-----	-------

問1. アンケートご記入者さまを教えてください。

本人	家族	その他
7	24	2

問2. 皆さまの希望や要望を気軽に職員に伝えることができますか。

できる	だいたいできる	普通	あまりできない	できない	記入なし
14	10	5	1	0	3

問3. 送迎車両の運転と介助について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
13	9	7	0	0	1	3

問4. 施設は掃除や整理整頓がきちんとされており、快適な環境でしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
10	10	6	0	0	4	3

問5. 食事やおやつについて、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
8	14	3	1	0	5	2

問6. 入浴について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
13	10	4	0	0	4	2

問7. 職員の介護方法は適切でしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
12	13	4	0	0	2	2

問8. 職員のあいさつ、態度、言葉遣い、服装について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
15	12	5	0	0	0	1

問9. トイレ介助について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
10	13	2	0	0	7	1

問10. 入浴の待ち時間の過ごし方について、いかがでしょうか。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
7	9	5	0	0	11	1

問11. 小木短期入所施設つくしでの活動（体操やレクリエーション、行事等）について、いかがでしょうか。レクリエーション等で行って欲しいことなどありましたら、ご意見をお聞かせください。

大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い	わからない	記入なし
7	10	4	0	0	7	5

<主なご意見・ご要望>

◎職員のあいさつ、態度、言葉遣い、服装について、いかがでしょうか。

意見・ご要望	○個人差があるので一概に言えない。全体に言えるのは、職員は明るく、熱を感じる。熱意はありがたい。
回答	○より良いサービスを提供できるように職員全員で努めてまいります。

◎職員の介護方法は適切でしょうか。

意見・ご要望	○紙パンツの中の尿取りパットのつけ方が悪い。めくれていることがある。
回答	○介護職員全員が同じレベルでサービスを行えるよう、スタッフ研修・施設内での勉強会等を行い、スキルアップに努めてまいります。

◎今後、サービスで「こんなサービスがあればいいな」や「あると助かるな」といったご希望などがありますか。今後の参考とさせていただきます。（自由記述）

意見・ご要望	○ショートステイ利用の帰る時間もデイと同じく、夕方帰りだとありがたいです。
回答	○頂いたご意見について、検討させていただきます。

◎小木短期入所施設つくしに関してご意見やご要望がありましたらお聞かせください。（自由記述）

意見・ご要望	○主人は平成27年12月より利用させて頂いていますが、一度も行きたくないと言った事はありません。それも皆様が親身に接して下さり、自分にとって居心地がいい場所だからと思います。ありがとうございます。
回答	○ありがとうございます。今後も居心地の良い場所と感じていただける施設を目指してまいります。

※ 多くの貴重なご意見ありがとうございました。個別的なご意見につきましては各事業所において対応させていただきます。

今後も皆さまに気持ち良くご利用いただけるよう努力いたしますので、よろしくお願いいたします。

* 相川支所・佐和田支所 *

相川支所と佐和田支所の組織を再編し、現在の相川支所は「佐和田支所相川地域センター」へと生まれ変わります。地域センターでは地域福祉サービスの窓口としてこれまでと変わらず業務を行ってまいりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。なお、住所と電話番号はこれまでどおりです。

佐和田支所

佐和田支所

相川支所

- ・地域福祉係
- ・庶務係
- ・佐渡西地域包括支援センター

- ・金井地域センター
- ・社協ケアプランセンターなごみ
- ・金井デイサービスセンター

しゃくなげの里

- ・相川地域センター
- ・社協ケアプランセンター天領
- ・相川ランチ

お知らせ

業務の効率化を図り、誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくりをさらに進めるため、4月1日に組織の再編を行います！

* 小木地区 *

小木地域センター、社協ケアプランセンターつくし、小木ランチの3事業所が、小木多目的集会施設あゆす会館内から小木福祉保健センターつくし内に移転します。事業内容はこれまでどおりです。

住所:佐渡市小木町1949番地4

電話番号

小木地域センター・小木ランチ : 86-3877

社協ケアプランセンターつくし : 67-7690
(これまでどおり)

FAX:86-3878 (3事業所共通)

* 本所・畑野支所 *

本所と畑野支所の組織を再編し、畑野支所が畑野母子健康センター内から畑野行政サービスセンター内に移転します。また、現在の畑野支所の機能の一部が、本所の管轄へと変わります。

体制を強化し、地域福祉のさらなる推進に努めてまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。

【本所・畑野支所】

住所:佐渡市畑野甲533番地

畑野行政サービスセンター2階

電話番号:81-1155 FAX:81-1156

畑野支所

本所

畑野支所

- ・地域福祉係
- ・新穂地域センター
- ・真野地域センター

- ・庶務係
- ・新穂デイサービスセンター
- ・畑野デイサービスセンターやわらぎの里
- ・松ヶ崎デイサービスセンターまつさきの里
- ・畑野高齢者住宅やわらぎの里
- ・松ヶ崎在宅介護支援センター
- ・グループホームまの
- ・社協ケアプランセンターきすな
- ・新穂ランチ
- ・畑野ランチ

* 訪問介護事業所 *

現在の4事業所が1つにまとまり、「社協ヘルパーステーションまごころ」として生まれ変わります。これにより、サービスに関する全てのお問合せ先が「まごころ」となります。訪問介護サービスについてはこれまでどおり島内全域を対象に提供してまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。

【社協ヘルパーステーションまごころ】住所:佐渡市栗野江1837番地 電話番号:81-1621 FAX:66-4152

社協中央ヘルパーステーションまごころ

社協東ヘルパーステーションほほえみ

社協西ヘルパーステーションゆうばえ

社協南ヘルパーステーションかがやき

社協ヘルパーステーション
まごころ

東出張所

西出張所

南出張所

これまでの特集記事を 振り返って

～ Since 2014 ～

私たちは「地域の皆さんに社協についてもっともっと伝えたい!」という想いで、社協だより91号(平成26年8月25日発行)から特集を企画し、一つのテーマを深く掘り下げて掲載してきました。約5年半の間に取り上げたテーマは50を超え、時にはインタビューに応じてもらうなど、地域の方々からも協力していただきました。これからも分かりやすく、読み手の皆さんの行動に結びつくような記事の作成を心がけていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

それではここで、これまでの特集記事を一気に振り返ってみましょう!





子ども向け特集もありました (^^)

- ・ふくしの仕事をのぞいてみよう!
- ・デイサービスセンター1日体験すぐろく
- ・のぞいてみよう!社協のおこづかい帳
- ・マイナス4℃~災害から学んだこと~
- ・こんな時どうする!?出前塾で学ぼう
- ・バリアフリーからユニバーサルデザインへ



煙突のある車

りょうつ訪問入浴介護事業所

介護の現場で働く人々の生活がより安全なものになるため、サービスエリア等に立ち寄りやすいようにと、ご自宅から介護現場まで移動しながら入浴ができる「訪問入浴事業所」が、あひるです。最寄りの介護現場まで移動しながら、お風呂に入ることができます。お風呂の入りやすさを重視しながら入浴のサポートも行うので、安心も兼ねています。

お風呂がやってくる

あひるは、お風呂はいつでもすぐお風呂の場所までサービスが来るといった、お風呂の場所が固定されているような施設ではないという点も特徴のひとつです。日本人の平均身長は約160センチメートル、日本人の平均体重は約60キロと推定されています。お風呂は平均身長にまできつきます。お風呂と同様に

新製800 ぞ 49-31

風呂、お風呂の場所が来るといった、お風呂の場所が固定されているような施設ではないという点も特徴のひとつです。日本人の平均身長は約160センチメートル、日本人の平均体重は約60キロと推定されています。お風呂は平均身長にまできつきます。お風呂と同様に

[illegible]

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ

あきあめなひ


あきあめなひ

あきあめなひ

ご近所福祉の
新たな一歩

地域だんらん

～いきいきサロン&地域の茶の間～

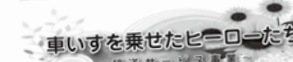


一食一会

地域の顔と顔をつなぐ 配食サービス

みなさんの今日の晩ごはんに何ですか？
毎日の暮らしはどの程度でしょうか？
ひとり暮らしのなかで食べていない方も、
高齢な食事者とご一緒に、私たちの健康に

何での生活を続けられている」と話して
らる、驚かせてもらっているご家族からは
「ソウアツキが何年か前まで食べていた
くれたので安心である」という声も聞



金魚の目とびりびり

車いすを乗せたヒーローたち

杉田ウー・ビズ・ス・ス

彼らはどのような方法で戦闘へ挑んでいますか？
 今日本の現場で文筆家の活動、文筆の活動に
 せめてもらおうかしらねえことではない。
 この歳は戦闘へ挑もうとしない。でも、でも
 ・戦闘の現場で戦闘するものではない。でも、でも

いながら、ヘルパーが戦闘を助けて同乗する
 ことができます。

戦闘者一人は
 戦闘、戦闘は

[illegible][illegible][illegible][illegible]

今年度も地域の皆さまから
社協の活動にご理解とご協力をいただき、
誠にありがとうございました。
新年度もよろしくお願いいたします。

[illegible]

スポーツボランティア

「ボランティア」って何？ 疑問を解消！



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。



「ボランティア」って何？

「ボランティア」とは、社会の発展や福祉の向上のために、無償で時間と労力を提供する活動のことです。スポーツボランティアは、スポーツイベントや施設で、運営サポートや観客案内などを行う役割を担います。

「ボランティア」って何？ 疑問を解消！

スポーツボランティア

[illegible][illegible]



あたたかいご寄付ありがとうございます

令和2年1月16日～2月15日受付順

佐渡市連合婦人会様	50,000円	中川 由美子様(畑野)	車イス1台、他
瑞仙寺寒修行様	10,000円	宅配クック123佐渡店様	長寿箸500膳
匿名(市野沢)	コシヒカリ300kg	OGIチャリティーカラオケフェスティバル実行委員会	
匿名	1,000円	実行委員長 数馬 健太様	39,095円
匿名	タオル94枚、他	市橋 多代子様(和木)	紙オムツ8袋、尿とりパット2袋
松中同級会様	5,183円	匿名	食品
内田商店様	1,462円		

社協だより156号(2/10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、下記のとおり訂正いたします。

【誤】相川日蓮宗護法会寒修行一同様 1,000円

【正】相川日蓮宗護法会寒修行一同様 10,000円

いきいきつうしん

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、地域の皆さんの活動の様子をお伝えします。

私が行ってきました!
両津支所地域福祉係
菊池 敬太



はまなすの会(両津地区)

★開催日 毎月1回開催 ★会場 河崎公民館 ★時間 13:00～15:00

今回は、サロンの皆さんと河崎小学校3年生との交流会におじゃましました。この交流会は、地域の高齢者と子どもたちが交流する場となっていて、今年で4回目を迎えるそうです。当日は、地区にお住まいの酒井敏行さんから「昔の正月の過ごし方」についてのお話を聞いた後、子どもたちが考えてきた「昔の暮らし」についての質問にサロンの参加者が答える



という企画が行われました。

昔使われていた鉄鍋や竹かご、ほうきなどの様々な道具が用意されていて、子どもたちは説明を聞きながら見たり触ったり、興味津々の様子でした。また、サロンの参加者も子どもたちと話したりゲームをしたり、とても楽しんでいました。



社協だよりについての大切なお知らせ

これまで毎月発行していた社協だよりですが、新年度からは2ヶ月に1回(年6回)の発行となります。地域の皆さまにとって親しみやすい福祉の情報紙をお届けできるよう、これからも工夫を重ねてまいります。どうぞご理解くださいますようお願い申し上げます。

なお、令和2年度の最初の発行は5月10日の予定です。

問合せ：社協本所総務企画係 ☎81-1155

	令和元年度	令和2年度
発行日	毎月10日 (4月を除く)	奇数月10日



みつけて応募!



今月は正解者の中から抽選で**5名**様に、相川地区「相川岩百合」様の「**トキのお守り&あわびストラップ**」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!



上下のイラストには、ちがうところが**5か所**あります。イラストをよく見くらべて、ちがいのあるエリアを**アルファベット**でお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】.....

ハガキに5つの答えの他、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構いません。)

締切...4月15日(水) 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。

※ ハガキにご記入いただいた質問や感想を紙面に掲載させていただく場合があります。ご了承くださいますようお願いいたします。



イラストボランティア 菊池 敏さん(小木)

156号のクロスワードパズルの答えは

「シ(8回)」でした。

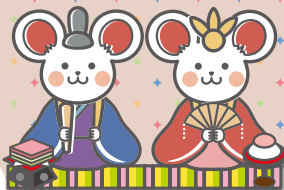
ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

〒952-0206
宛先 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
・5つの答え・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

① ジ	② ユ	③ ン	④ ト	⑤ ク	⑥ イ	⑦ ン	
	ウ		⑧ ク	⑨ ラ	⑩ ブ		⑪ チ
⑫ シ	⑬ バ	⑭ タ	⑮ シ		⑯ キ	⑰ ハ	⑱ ク
⑲ チ	⑳ エ		㉑ マ	㉒ ツ		㉓ シ	㉔ ワ
㉕ ヨ		㉖ カ	㉗ ル	㉘ イ	㉙ ザ	㉚ ワ	
㉛ ウ	㉜ シ	㉝ オ		㉞ シ	㉟ イ	㊱ タ	㊲ ケ
	㊳ ヨ	㊴ ウ	㊵ シ	㊶ ユ		㊷ シ	㊸ シ

★子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
ねずみ年さん

★自薦・他薦を問わず、元気な子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。



みつやま まつ じ (金井地区 大和)
三山 松治さん 昭和11年生まれ

「人よりも1日早く、1日遅く」をモットーに、畑で野菜を育て、田んぼで米を作り、1年を通して外に出るように心がけています。

老人クラブの行事にも参加して、自分も楽しみたいし、何より「行事に来ていただいた人には笑って帰ってもらいたい」と思い、運営のお手伝いをしています。これからも、地域の人に笑顔になってもらえるよう、楽しみながらお手伝いをしていきたいと思っています。



ひろい (赤泊地区 上町第一)
廣井 キミエさん 大正13年生まれ

最近まで日課にしていたウォーキングのおかげで、足腰は丈夫な方だと思います。今は、家での生活の中でなるべく体を動かすようにしていて、特に月に1回行う畳の拭き掃除は良い運動になります。食事面で大切にしていることは、朝晩しっかり食べることです。また、リンゴと豆腐は毎日欠かしません。

今の目標は、大学生のひ孫が就職するのを見届けるまで元気でいることです。

社協食堂



小松菜は緑黄色野菜で、江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培されたことから、その名がついたと言われています。カルシウムはほうれん草の4倍もあり、鉄も豊富に含まれています。

福ご飯

1人分の
栄養価

エネルギー……235kcal
たんぱく質……5.6g
脂質……1.7g
カルシウム……32mg
塩分……1.2g

【材 料】(2人前)

精白米……	120g	小松菜 ……	30g
水…………	190ml	しょう油……	小1/2
酒…………	小2/3弱	黒すりごま……	適宜
茹で大豆…	20g		

【作り方】

- ① 米を洗い、水・酒を加えて炊飯する。
- ② 小松菜を色よく茹でて、粗みじん切りしてしょう油で和える。
- ③ 炊き上がったご飯に、茹で大豆と②の小松菜を混ぜ合わせる。
- ④ 茶碗に盛り、黒すりごまを振ったら出来上がり☆

佐渡市共同募金委員会からのお知らせ

令和3年度地域福祉活動事業費助成団体募集

令和2年度の赤い羽根共同募金を財源として、令和3年度に佐渡市内で地域福祉推進のために活動する団体の事業を支援します。詳細は募集要項にてご確認ください。募集要項は3月下旬に社協ホームページ(<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>)に掲載し、共同募金委員会窓口(社協本所・各支所・各地域センター)にも設置する予定です。問合せ:佐渡市共同募金委員会(社協本所内) ☎81-1155

