



# 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ています。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・ |
| P3 ボランチャコーナー       | 社協だよりについてのお知らせ      |
| P4~6 介護事業所アンケート結果  | P11 みつけて応募          |
| P7 移転等のお知らせ        | P12 輝く島のねずみ年さん・     |
| P8~9 これまでの特集を振り返って | 社協食堂                |

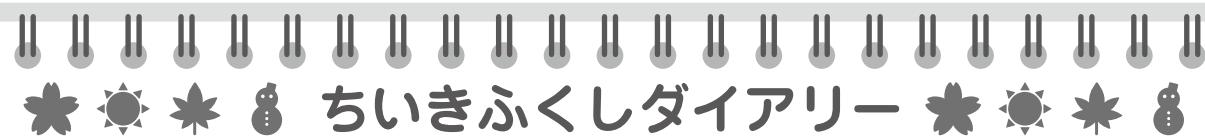
第157号  
令和2年  
3月10日発行

編集・発行

社会福祉法人 佐渡市社会福祉協議会

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

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



| 日 に ち    | 天 气 | 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・畠野・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 气 | 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し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。

新しい年号に代わる節目の年に大役を任せられ、「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、人と人と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つたら、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



## 「きらっとボランチャ情報ブック」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。



ボランチャコーナーに関するお問い合わせ : 佐渡市ボランティアセンター ☎ 81-1155

# 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ひいたします。

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 |
|------|-----|----|----|------|-------|------|
| 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>

◎送迎車両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。<br>○職員の皆さん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。<br>○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。<br>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。<br>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ねがいいたします。 |
| 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はありますか。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とうございます。 |
| 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くださり、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。

今後も皆さん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、よろしくお願ひいたします。

## \*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一天領
- ・相川ブランチ

# 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、小木ブランチの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・小木ブランチ : 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・畠野支所\*

本所と畠野支所の組織を再編し、畠野支所が畠野母子健康センター内から畠野行政サービスセンター内に移転します。また、現在の畠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、今後ともよろしくお願いいたします。

### 【本所・畠野支所】

住所:佐渡市畠野甲533番地

畠野行政サービスセンター2階

電話番号:81-1155 FAX:81-1156

畠野支所

本所

畠野支所

- ・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
- ・畠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
- ・畠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ずな
- ・新穂ブランチ
- ・畠野ブランチ

## \*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、今後ともよろしくお願いいたします。

**【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～

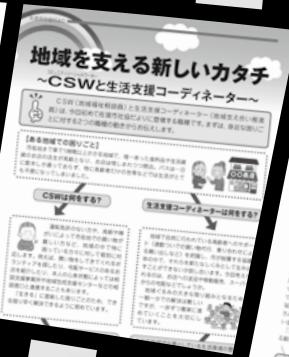
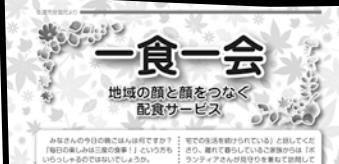
私たちは「地域の皆さんに社協についてもっともっと伝えたい!」という想いで、社協だより 91 号(平成 26 年 8 月 25 日発行)から特集を企画し、一つのテーマを深く掘り下げて掲載してきました。約 5 年半の間に取り上げたテーマは 50 を超え、時にはインタビューに応じてもらうなど、地域の方々からも協力していただきました。これからも分かりやすく、読み手の皆さんの行動に結びつくような記事の作成を心がけていきたいと思っていますので、よろしくお願ひいたします。

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日体験すごろく
  - ・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
  - ・パリアフリーからユニバーサルデザインへ



今年度も地域の皆さんから  
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ひいたします。



9

# 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(畠野)               | 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



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  
おじゃました。この交流会は、地域の高齢者と子どもたち  
と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。



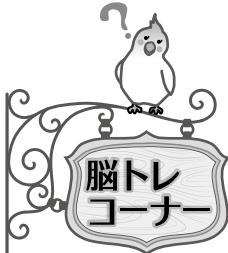
## 社協だよりについての大変なお知らせ

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。地域の皆さん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。

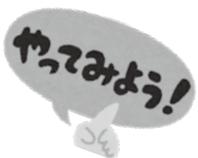
なお、令和2年度の最初の発行は5月10日の予定です。

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<br>(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  
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します。

〒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 ・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



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。

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ①ジ | ②ユ | ン  | ③ト | ④ク | イ  | ン  |    |
|    | ウ  |    | ⑥ク | ラ  | ブ  |    | ⑦チ |
| ⑧シ | バ  | タ  | シ  |    | ⑨キ | ⑩ハ | ク  |
| ⑪チ | エ  |    | ⑫マ | ⑬ツ |    | ⑭シ | ワ  |
| ヨ  |    | ⑮カ | ル  | イ  | ⑯ザ | ワ  |    |
| ⑰ウ | ⑱シ | オ  |    | ⑲シ | イ  | タ  | ⑳ケ |
|    | ⑳ヨ | ウ  | シ  | ユ  |    | ㉑シ | シ  |

★子年の皆さんのお年玉や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

# 輝く島のねずみ年さん

みつやま まつじ 松治さん (金井地区 大和) 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「行事に来ていたいたい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 廣井 キミ卫さん (赤泊地区 上町第一) 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か、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、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

### 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    |

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。

**【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

