

# 社協だより

第177号  
令和5年  
7月10日発行

体感で実感!!



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推進します



編集・発行

社会福祉法人 佐渡市社会福祉協議会

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

佐渡市社協

検索



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

その後、「店員さんのこういう気遣いが嬉しかった」「ここにベンチが置いてあつて助かった」「なんでここは歩道が無いのだろう?」などの気付きに対して、自分たちができるることを考え、共有しました。今後は障がいや認知症に関する内容を予定しています。支え合いが当たり前な地域になることを目指して、学びを深めてもらいたいと思います。



セットを装着して学校近くの店舗に向かいました。

# 今月の 表紙

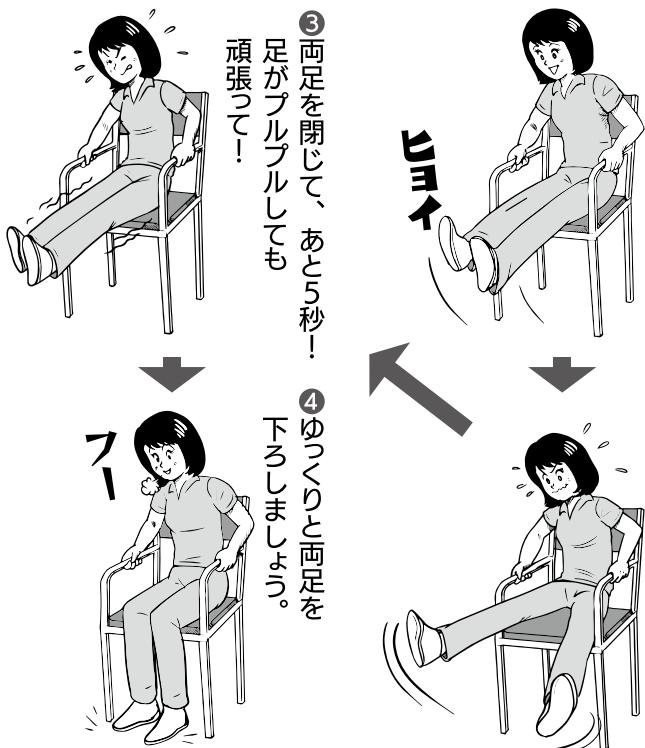


社協の「ふくボラ講座」で、高齢者疑似体験中の羽茂高校3年生の様子です。

## デイサービスセンターの職員オススメ！

# かんたん体操

つくしでは、ご利用者さまのご意向に寄り添いながら、音楽に合わせた体操や、転倒予防・下肢筋力の向上を目指した体操などを取り入れています。ご家族の方からは「どんな様子か心配でしたが、今まで見たことのない笑顔で帰ってきました。」「家でも、私たちに体操を見せてくれるんですよ。」と、嬉しい声をいただいています。



- ① 椅子に座つて両足を揃えて上げ、5秒数えます。
- ② 両足を上げたまま横に広げて、さらに5秒数えます。

下肢の筋力を  
つける体操です。  
『スッ』と立って、  
『サッ』と歩く  
ために、頑張り  
ましょう!



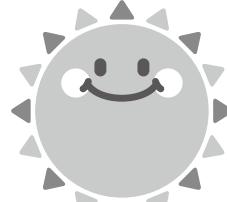
今回の担当  
小木ディサービス  
センターつくし  
介護職員  
鈴木 良子

「もっと体を動かしたい!」  
「仲間と一緒に体操したい!」

そんなときは、介護予防教室へ♪

社協は佐渡市から委託を受けて、市内各地で「介護予防教室」を開催しています。「介護予防教室」はおおむね65歳以上の方が対象で、健康寿命を延ばし、いつまでも活き活きと自分らしく生活してもらうことを目的としています。お問合せは社協本所・各支所・各地域センターまで。お待ちしています。

※佐渡市の健幸ぽいんと対象事業です。



# ボラ日和



ボラ日和に  
関するお問合せは  
佐渡市ボランティアセンター  
☎81-1155



昨年の様子

夏休みの体験学習として、地域の方が普段行っているボランティア活動を体験してみませんか？

◆対象

小学校3年生～6年生、中学生、高校生

※各学校を通じて参加者を募集します。

◆内 容

- ・おはようホールや配食サービス、地域の茶の間、介護予防教室での体験
- ・児童クラブでの子どもたちの見守り
- ・デイサービスセンターでの体験など

★夏休み

ボランティア体験プログラム

★「施設ボランティア」大募集！

★「令和5年度ボランティア  
交流会」開催のお知らせ

社協の各デイサービスセンターでは感染症対策としてボランティアの受入れを一部休止していましたが、このたび募集を再開しました。余興や芸能など、歌や踊りを披露していただける個人やグループの皆さん、ご連絡をお待ちしています。

また、ご利用者へのお茶出しや整容などを行う個人ボランティアも募集しています。ご協力をお願いいたします！

- ・日 時 令和5年の8月5日（火）午後1時から
- ・会 場 アミューズメント佐渡
- ・講 師 新潟医療福祉大学  
社会福祉学部社会福祉学科  
青木 茂教授

・内 容

講義「今こそボランティア  
～活動におけるヒント～」（仮題）

★令和4年度  
収集ボランティア実績報告

- ・ペットボトルキャップ 2,730kg
- ・使用済み切手 4,567g
- ・書き損じハガキ 350枚
- ・中古めがね 16本
- ・外国の硬貨 16枚

各受付団体へ送付し、様々な事業に役立ちます。今後ともご協力をお願いします。

佐渡市ボランティアセンターを通じて行ったボランティア活動について、活動証明書の発行ができるようになりました。進学や就職、会社等でボランティア活動に参加した証明が必要な方はお申し出ください。

SNSで  
情報発信中

佐渡市  
ボランティア  
センター  
公式LINE



ボラセンLINE  
QRコード



社協の使命ー地域福祉事業を紹介します

地域福祉事業に関するお問合せは、 福祉課地域福祉係(☎81-11155)まで

# 「地域福祉懇談会」

懇談会がきっかけで…

## サロン立上げ!(梅津地区)

令和3年度に地域福祉懇談会を開催した梅津地区。その中で、大野・鷺野・馬場の方々から「コロナの影響で集まる機会がなく、近所でも顔を合わせることがない」という声があがりました。このことがきっかけで「自分たちの地域の居場所をつくろう!」と話が進み、お試しサロンの開催を経て今年4月に『上梅津いきいきサロン』が立ち上がりました。

懇談会での会話から生まれた自分たちの居場所。脳トレやレクリエーションをしながら会話を交わす皆さんのがうれしいです。



インターネットの普及などによって、一見、人ととの関係性が薄くても困らなさないように感じるのは時代。しかし一方で、その希薄化によって生まれる課題があるのも事実です。

地域福祉懇談会は、難しそうな名前がついていますが、実際には集落の役員会などにお邪魔して、さつぱりんに地域のことを教えていただいている。皆さんとお話ししていると、私たちが初めて知る情報

はもちろん、皆さん自身も新たな発見をされたり、改めて自分たちの地域の良さを認識されたりする様子が見受けられます。

また、「困っている」とは特にないよ」と話されても、何気ない会話の中から「そういえば…」と思いつづくことがあります。やっぱり会って話すのが一番だなあと感じます。



懇談会をきっかけに…

## ふくボラ講座開催!(皆川地区)

以前よりも交流の機会が減ってきた上に、コロナの影響でサロンも休止となっている中での懇談会でした。その懇談会も、コロナ対応で役員のみでの開催に。「コロナには気をつけなきゃいけないけど、みんな、本当は集まりたいんじゃないかな…」という話から、新穂地区の避難訓練に合わせて、社協の「ふくボラ講座」を活用した防災学習会を開くことになりました。学習会当日、10名くらいと予想していた参加者は19名!「これからも、こんな機会があるといいね」という意見が多く、今年も学習会を計画中です。

この数年は新型コロナウイルス感染症の影響で思うように開催できず、アンケートの実施などで皆さんの声を聞かせていました。しかし、今年度こそは皆さんにお会いできるという希望的観測を抱いています。開催する地区については、区長さんなど、代表者の方にお声掛けをさせていただきます。皆さん、地域のお話をたくさん聞かせてくださいね!

# 各種事業のご案内

社協は地域福祉事業のほか、相談支援事業や介護保険事業などを行っています。日々の生活や介護のことなどで困りごとや悩みごとがありましたら、お気軽にお問合せください。



## プランチと 在宅介護支援センター

高齢者とその家族の暮らしに関する相談窓口で、地域包括支援センターから距離のある地区に設置されています。佐渡市社協は市から委託を受けて、5つのプランチと3つの在宅介護支援センターを運営しています。

地域包括支援センターと連携して介護や福祉に関する相談に応じるほか、相談員がご自宅を訪問し、体調や在宅生活での困りごとをお聞きして一人ひとりの状況にあった事業などをご案内する「介護予防事業対象者把握」を行っています。

②両津在宅介護支援  
センターかんぞう

- 
- ③相川プランチ
  - ⑤新穂プランチ
  - ①両津在宅介護支援  
センターいわゆり
  - ⑥真野プランチ
  - ④松ヶ崎在宅介護  
支援センター
  - ⑦小木プランチ
  - ⑧赤泊プランチ

菊地 美由紀

①両津在宅介護支援  
センターいわゆり  
豊岡／☎28-2188  
担当地区：両津

立脇 桂子

②両津在宅介護支援  
センターかんぞう  
鰐崎／☎26-2240  
担当地区：両津

下坂 夕子

③相川プランチ  
相川羽田町／☎74-0055  
担当地区：相川・佐和田・金井

佐藤 美由紀

④松ヶ崎在宅介護  
支援センター  
松ヶ崎／☎67-2900  
担当地区：畠野

## 私たちが お伺いします

本間 初枝／藤井 垣也

⑧赤泊プランチ  
赤泊／☎87-3370  
担当地区：羽茂(藤井)・  
赤泊(本間)

若林 奈々子

⑦小木プランチ  
小木町／☎86-3877  
担当地区：小木

渡邊 そのみ

⑥真野プランチ  
長石／☎55-4012  
担当地区：真野

斎藤 倫子

⑤新穂プランチ  
新穂瓜生屋  
☎22-3300  
担当地区：新穂

※相川地区の一部（高千地区）については、他法人が市の委託を受けて活動されています。



<b>◆生活困窮者自立支援事業の推進</b>	<b>◆佐渡市福祉団体活動支援事業業務</b>
・生活困窮者自立支援事業の推進	・老人クラブ連合会 3,273件
・自立相談支援事業の実施	・身体障がい者福祉協議会
相談件数 延べ4,715件	8回
支援調整会議 12回	873件
個別支援調整会議 8回	961件
普及啓発、広報 事業チラシの全戸配付 2回	1ヶ所、実利用者数663名
講師派遣 1回	延べ利用者数1,633名
研修会の開催 1回、24名参加	1ヶ所、実利用者数61名
・家計改善支援事業の実施	・佐渡市老人クラブ連合会の事務
家計再生プラン作成 35件	・手をつなぐ育成会
・就労準備支援事業・被保護者就労準備支援事業の実施	・事業協力
就労準備支援事業プラン作成 7件	・高齢者運動会等への協力
就労準備支援プログラムの実施 106回	・高齢者団碁・将棋大会への協力
被保護者就労準備支援事業 プラン作成 3件	・高齢者福祉大会への協力
誰もが暮らしやすい基盤整備の充実	・佐渡市手をつなぐ育成会の事務・事業協力
◆生活福祉資金の貸付支援	・佐渡市身体障がい者福祉協議会の事務・事業協力
相談件数 410件	6回、144名参加
貸付件数 130件	1回、7名参加
◆車椅子貸与事業	・佐渡市手をつなぐ育成会の事務・事業協力
貸与件数 129件	1回、11名参加
◆歳末たすけあい事業の実施	・佐渡市身体障がい者福祉協議会の事務・事業協力
2,648世帯 20回、延べ6,221名利用	6回、144名参加
◆共同募金事業の協力	・佐渡市手をつなぐ育成会の事務・事業協力
2回、57名参加	1回、7名参加
◆福祉つながりセット配付事業	・佐渡市手をつなぐ育成会の事務・事業協力
1回、6名参加	1回、11名参加
調整会議 1回	・佐渡市手をつなぐ育成会の事務・事業協力
・災害ボランティアセンタースタッフ研修会 1回、64名参加	・佐渡市手をつなぐ育成会の事務・事業協力
・佐渡市総合防災訓練への参加 1回、24名参加	・佐渡市手をつなぐ育成会の事務・事業協力
◆戦没者慰靈祭の実施 2会場、8名参加	・佐渡青年会議所との災害時相互協定の更新・情報交換会
	・佐渡青年会議所との災害時相互協定の更新・情報交換会

令和4年度 苦情受付報告			
分類	件数	内容	対応
遭遇の内容	8件	ヘルパーが訪問しなかった、爪の出血痕について説明がなかった、買い物のおつりが合わない、与薬を忘れた	業務手順の確認・見直し、利用者への連絡・説明の徹底等
職員の言動	9件	運転手が挨拶しない、職員の言葉づかいが悪い、職員の態度が悪い	ミーティングでの指導、研修の実施
制度に係る意見要望	1件	訪問介護計画書の作成遅延	業務手順の確認・見直し
その他	6件	公用車の運転マナー、休止施設周辺の環境整備、共同募金等	職員への周知徹底、業務手順の確認・見直し
計	24件		

その他の取り組み

介護保険外訪問介護事業の実施  
第1版策定 4回、実利用者22名

相談援助実習生の受け入れ  
2校、4名

介護サービス事業の経営強化と発展  
1回、10名参加

訪問介護事業所の経営  
1ヶ所、実利用者数663名

事業継続計画(BCP)の策定  
1回、10名参加

訪問入浴介護事業所の経営  
1ヶ所、実利用者数61名

通所介護事業所の経営  
1ヶ所、実利用者数61名

訪問介護事業所の経営  
1ヶ所、実利用者数61名

短期入所生活介護事業所の経営  
1ヶ所、実利用者数55名

居宅介護支援事業所の経営  
5ヶ所、実利用者数55名

認知症対応型共同生活介護施設の経営  
1ヶ所、実利用者数55名

プラン請求件数 9,588件

訪問調査件数 1,300件

介護予防プラン受託件数 1,811件

1ヶ所、実利用者数25名

福祉センター等の有効活用  
1ヶ所、実利用者数25名

老人福祉センターの経営  
1ヶ所、延べ2,034名利用

福祉センター等の経営  
4ヶ所、延べ7,132名利用

高齢者住宅の経営  
1ヶ所、6名利用

屋内グートボール場すぱーく両津の経営  
1ヶ所、6名利用

延べ2,422名利用

# 令和4年度 決算報告

財産目録（令和5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	1,950
小口現金	900,000
預貯金	357,023,690
事業未収金	208,392,352
未収金	37,380,610
未収補助金	29,844,500
立替金	919,498
前払金	7,000
長期前払費用	33,920
流動資産合計	634,503,520
固定資産	
基本財産	
土地	250,964,069
建物	747,536,336
建物附属設備	22,332,641
定期預金	10,000,000
基本財産合計	1,030,833,046
その他の固定資産	
建物	108,295,714
建物附属設備	33,537,647
構築物	3,384,619
機械及び装置	19,549,187
車輌運搬具	10,830,490
器具及び備品	21,618,642
権利	4,457,320
ソフトウェア	0
退職手当積立基金預け金	764,717,158
社会福祉積立資産	48,253,594
介護サービス事業運営積立資産	58,011,798
財政調整積立資産	161,150,851
退職手当積立資産	28,648,257
固定資産等取得支出積立資産	75,135,898
長期前払費用	145,640
その他の固定資産合計	1,337,736,815
固定資産合計	2,368,569,861
資産合計	3,003,073,381
2. 負債の部	
流動負債	
事業未払金	108,254,915
その他の未払金	15,048,220
預り金	42,338
職員預り金	6,651,214
前受金	16,450
流動負債合計	130,013,137
固定負債	
退職給付引当金	895,553,663
固定負債合計	895,553,663
負債合計	1,025,566,800
差引純資産	1,977,506,581

貸借対照表（令和5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	634,503,520	流動負債	130,013,137
現金	1,950	事業未払金	108,254,915
小口現金	900,000	その他の未払金	15,048,220
預貯金	357,023,690	預り金	42,338
事業未収金	208,392,352	職員預り金	6,651,214
未収金	37,380,610	前受金	16,450
未収補助金	29,844,500	仮受金	0
立替金	919,498	固定負債	
前払金	7,000	長期前払費用	33,920
長期前払費用	33,920	固定資産	2,368,569,861
資産合計	3,003,073,381	負債合計	1,025,566,800
純資産の部		純資産合計	1,977,506,581
土地	250,964,069	負債・純資産合計	3,003,073,381
建物	747,536,336		
建物附属設備	22,332,641		
定期預金	10,000,000		
その他の固定資産	1,337,736,815		
資産合計	3,003,073,381		

資金収支計算書

（令和4年4月1日～令和5年3月31日）（単位：円）

科目	決算
会費収入	7,589,270
寄附金収入	970,889
経常経費補助金収入	126,220,077
受託金収入	237,943,767
助成金収入	5,339,167
事業収入	15,573,385
負担金収入	675,744
介護保険事業収入	1,235,169,282
障害福祉サービス等事業収入	72,320,326
高齢者住宅事業収入	2,599,826
その他の事業収入	10,527,773
受取利息配当金収入	356,431
その他の収入	13,570,098
事業活動収入計(1)	1,728,856,035
人件費支出	1,462,291,595
事業費支出	197,430,113
事務費支出	183,796,408
利用者負担軽減額	469,879
助成金費用	89,418
負担金費用	0
減価償却費	75,166,267
国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 42,624,276
その他の費用	450,670
サービス活動費用計(2)	1,885,236,489
サービス活動増減差額(3) = (1) - (2)	△ 157,019,685
施設整備等補助金収入	5,450,000
施設整備等寄附金収入	0
固定資産売却収入	520,000
施設整備等収入計(4)	5,970,000
固定資産取得支出	36,380,199
施設整備等支出計(5)	36,380,199
施設整備等資金収支差額(6) = (4) - (5)	△ 30,410,199
積立資産取崩収入	299,634,165
その他の活動による収入	86,745,404
その他の活動収入計(7)	386,379,569
積立資産支出	230,824,462
その他の活動による支出	94,166,495
その他の活動支出計(8)	324,990,957
その他の活動支出計(9) = (7) - (8)	61,388,612
予備費支出(10)	0
当期資金収支差額合計(11) = (3) + (6) + (9) - (10)	△ 84,693,635
前期末支払資金残高(12)	589,184,018
当期末支払資金残高(11)+(12)	504,490,383

事業活動計算書

（令和4年4月1日～令和5年3月31日）（単位：円）

科目	当年度決算
会費収益	7,589,270
寄附金収益	970,889
経常経費補助金収益	126,220,077
助成金収益	5,339,167
受託金収益	237,943,767
事業収益	15,573,385
負担金収益	675,744
介護保険事業収益	1,235,169,282
障害福祉サービス等事業収益	72,320,326
高齢者住宅事業収益	2,599,826
その他の事業収益	10,527,773
その他の収益	13,287,298
サービス活動収益計(1)	1,728,216,804
人件費	1,470,458,010
事業費	197,430,113
事務費	183,796,408
利用者負担軽減額	469,879
助成金費用	89,418
負担金費用	0
減価償却費	75,166,267
国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 42,624,276
その他の費用	450,670
サービス活動費用計(2)	1,885,236,489
サービス活動増減差額(3) = (1) - (2)	△ 157,019,685
受取利息配当金収益	356,431
その他のサービス活動外収益	282,800
サービス活動外収益計(4)	639,231
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)	639,231
経常増減差額(7) = (3) + (6)	△ 156,380,454
施設整備等補助金収益	5,450,000
施設整備等寄附金収益	0
固定資産受贈額	0
固定資産売却益	519,999
その他の特別収益	1,764,270,794
特別収益計(8)	1,770,240,793
固定資産売却損・処分損	14
国庫補助金等特別積立金取崩額(除却等)	0
国庫補助金等特別積立金積立額	5,450,000
その他の特別損失	1,771,532,745
特別費用計(9)	1,776,982,759
特別増減差額(10) = (8) - (9)	△ 6,741,966
当期活動増減差額(11) = (7) + (10)	△ 163,122,420
前期緑越活動増減差額(12)	835,559,455
当期末緑越活動増減差額(13) = (11) + (12)	672,437,035
基本金取崩額(14)	0
その他の積立金取崩額(15)	297,400,115
その他の積立金積立額(16)	227,707,462
次期緑越活動増減差額(17) = (13) + (14) + (15) - (16)	742,129,688

# 待ち合わせは福祉センターで

福祉センター



私たちは、地域の皆さんにとって利用しやすく、親しみのある福祉センターの運営を心がけています。娯楽や研修、レクリエーションやスポーツなど、さまざまな交流の場としてご利用ください。

施設名	広さ (帖)	利用料 (円)			申込み・ 問合せ
		8:30～ 12:00	13:00～ 17:00	18:00～ 21:00	
両津福祉センター しゃくなげ	和室	100	2,000	2,000	3,000
	第1和室	50	1,000	1,000	1,500
	第2和室	50	1,000	1,000	1,500
	第1研修室 ※写真右	15	500	500	1,000
	第2研修室	15	500	500	1,000
	ゲートボール場	1面	1,000	1,000	1,500
福祉センター あいかわ	会議室	63	1,500	1,500	相川地域 センター ☎74-0055
	会議室(和室)	12	500	500	
赤泊福祉 保健センター やすらぎ	研修室(2階)	16.4	500	500	赤泊地域 センター ☎87-3370
	教養娯楽室	66	1,600	1,600	
	休憩室	8	500	500	
	研修室(4階)	31.2	800	800	
	機能訓練室※写真左 (1人あたり利用料)	※高校生以上：300円 ※65歳以上、障がい者、 小中学生：150円			

※利用目的によっては利用料の減額・免除を受けることができますので、お問合せください。



【赤泊福祉保健センターやすらぎ 機能訓練室】

ボッチャのコートがあり、本格的に楽しめます。



【両津福祉センターしゃくなげ 第1研修室】

炉が設えてあり、お茶のお稽古にも利用できます。

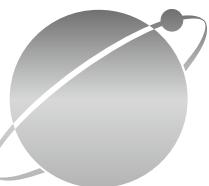
## 新体制のご紹介です!

任期満了に伴い、理事および監事の改選が行われました。新体制で、地域福祉のさらなる向上に努めてまいります。よろしくお願ひいたします。



理事 事（任期 令和7年度定時評議員会終結の時まで）		役職	氏名	選出区分
会長	和田 幸雄	学識経験者	ボランティア活動を行う団体の代表者	
副会長	近藤 信子	学識経験者		
常務理事	塚本 寿一	地域の福祉関係者		
理事	東后 昭一	地域の福祉関係者		
理事	児玉 龍司	地域の福祉関係者		
理事	小田 純一	地域の福祉関係者		
理事	佐藤 洋子	地域の福祉関係者		
理事	藤井 光	地域の福祉関係者		
理事	菊池 基	社会福祉事業を經營する団体の役職員		
理事	川口 武彦	社会福祉事業の經營に関する識見を有する者		
理事	熊谷 実	民生委員児童委員		
監事（任期 令和7年度定時評議員会終結の時まで）		選出区分		
本間 進治	社会福祉事業に識見を有する者			
川上 達也	財務管理について識見を有する者			

理事は、法人の業務執行の決定など、重要な役割を担っています。その中でも、社会福祉法の定めによって「業務執行理事」として選任された常務理事をもって、法人を運営しています。その運営や、業務の執行状況を監督・検査することが、監事の役割です。そして、業務執行の実務には、事務局長を筆頭に総勢246名（短時間雇用を除く）の職員が取り組んでいます。



24時間テレビ「愛は地球を救う」  
SINCE 1978

【会場】  
[日時]

令和5年8月27日(日)  
9：30～17：30

佐渡セントラルタウン前(佐和田地区)  
※街頭募金のほか、社協本所・各支所・地域センターに募金箱を設置します。

## 24時間テレビ46 「明日のために、今日つながろう。」

両施設は、年々進む人口減少に伴う利用者数の減少のため、安定的にサービスを継続することができない判断し、令和6年3月31日をもちまして休止させていただることになりました。「利用者の皆さまや、支援・協力をいただきました地域の皆さまに」「迷惑をおかけします」とことを心からお詫び申し上げますとともに、苦渋の選択となりましたことに何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、現在ご利用いただいている施設には、「希望に合う事業所選びができるよう関係機関と連携しながら調整に努めさせていただきますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

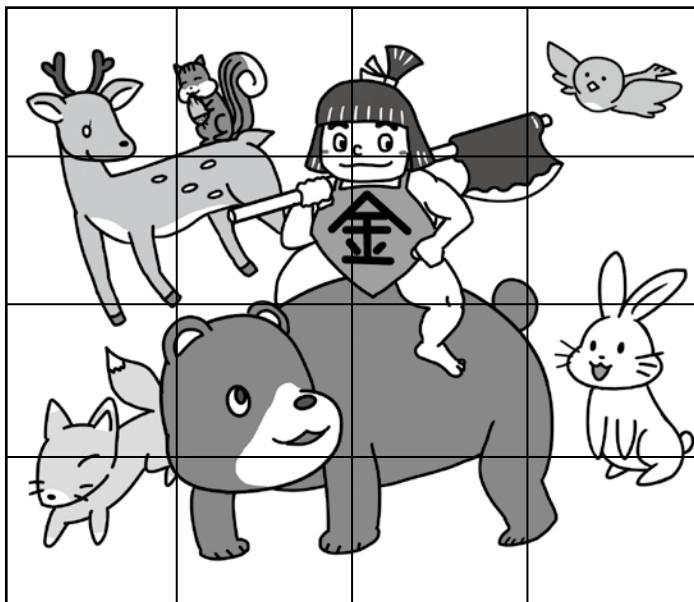
## 「松ヶ崎アリサービスセンターまつさきの里」及び「小木短期入所施設つぐし」の休止について

# あたたかいご寄付をありがとうございます

令和5年4月16日～令和5年6月15日(順不同)

金城 めぐみ 様(千葉県) .....	10,000円
社民党 両津支部 様.....	122,684円
佐渡郵便局長夫人会 様 .....	
..... フェイスタオル85枚、未使用切手20,912円分	
山田 和夫 様(小木町).....	将棋一式
青木 錬誠 様(相川中寺町).....	10,000円
佐渡市傾聴ボランティアにりんそう 様 .....	
..... 12,965円	
匿名.....	リハビリパンツ

匿名.....	リハビリパンツ30枚、尿とりパッド86枚
匿名.....	1,000円
匿名(金井).....	731円
匿名.....	おしり拭き14個、尿とりパッド13枚
匿名.....	20,000円
匿名.....	100,000円
匿名.....	1,000円
匿名.....	フットマッサージ機1台



イラストボランティア 菊池 敏さん（小木）

上のイラストには、ちがいが5か所あります。イラストをよく見直して、ちがいのあるところ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



# みつけ応募!

◎今日は正解者の中から抽選で1名様に、両津地区「あなたの家」様の「うさぎワッショップ・猫クリップ(どちらか一つ)」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、「どうぞ」応募ください。

## 応募方法

ハガキに問題の答えの他、必要事項を記入の上、左記宛先までお寄せください。

また、ホームページのお問合せフォームからも「応募いたします。ハガキ同様に必要事項を入力し、送信してください。

**締切…8月10日(木)必着**

※1)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。

※2)記入いただいた質問や感想を紙面やホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承ください。よろしくお願いします。

※各問につき、お一人様1回限りの応募とさせていただきます。複数応募の場合は1通のみ有効とさせていただきますので、よろしくお願いします。

宛先  
〒952-0006  
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  
・問題の答え・氏名(ふりがな)  
・住所・電話番号・年齢  
・社協だよりへのご意見・ご要望など

## 【前回の答え】

1~6問の答えは「第1問『ねぐたい(ネクタイ)』・第2問『きんゆうび(金曜日)』・第3問『ちかみち(近道)』・第4問『かんじか(観光地)』・第5問『びょういん(病院)』」でした。  
応募ありがとうございました。





**森 楓  
もり ちかし  
さん**  
相川地区  
昭和14年生まれ

還暦後は病気の連続でしたが、規則的生活で何とか健康を保っています。午前中は新聞を読み、午後は畠仕事や買物などで身体を動かしています。今までに本を10冊ほど（うち2冊は歌集）書きましたが、最近7年間に新聞・雑誌に発表した論稿を、先般、「柏倉一徳 森知幾と北一輝 そして世界の未来」と題して出版し、図書館などに寄贈しました。

**市橋 久子  
いちばし ひさこ  
さん**  
新穂地区  
昭和14年生まれ

高校生のときのクラブがきっかけでいけばなを始め、夫の協力を得て、京都の学校にも通わせてもらいました。現在は週に4日、自宅でいけばな教室を開催し、20名ほどに教えています。毎日、早歩きの散歩で足を使い、そろばんの計算で指先を使うようにしています。膝や腰などに痛いところがなく、親からもりった体に感謝しています。

★卯年の皆さんのお楽しみ、健康の秘訣を教えます★

★自薦・他薦を問わず、元気な卯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ひします。



### 栄養士のおすすめレシピ

#### さば 鯖の南蛮漬け



##### 【材料】(2人分)

鯖切り身	120g
コショウ	適宜
片栗粉	5g
サラダ油	10g
酢	16g
A 砂糖	9g
塩	0.6g
しょう油	8g
ごま油	4g
玉ねぎ	40g
人參	10g
ピーマン	10g
※鯖以外に、鮭や鶏ささみ	
でも美味しくできます。	

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	: 252kcal
たんぱく質	: 12.9g
カルシウム	: 10mg
脂質	: 17.1g
塩分	: 1.1g

### 【作り方】

- ①鯖にコショウを振り、片栗粉を薄く付ける。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、①を焼く。
- ③鍋にAを入れて混ぜ合わせ、火にかけて砂糖を溶かし、ごま油を入れる。
- ④玉ねぎとピーマンは薄切り、人参は千切りにし、やわらかくなるまで茹でて水気を絞る。
- ⑤③に④と⑥を入れて、味をなじませる。
- ⑥⑤の鯖を器に盛り、タレをかけて野菜を飾れば出来上がり☆



 青魚には、生活習慣病を予防・改善するための栄養素が豊富に含まれています。特にEPAやDHAは血液をサラサラにしたり、脳血栓や心筋梗塞、動脈硬化などを予防したりする効果があります。

 お酢には、食欲増進・消化・吸収の促進、疲労回復などの効果があり、暑くなる季節におすすめの万能調味料です。

### 地域のちっといい話



ある地区では、小学生の下校の時間になると各家庭の個別受信機から放送が流れます。「子どもたちが学校から帰る時間になりました。外に出て、子どもたちが帰宅する様子をみんなで見守りましょう。」この心地よい言葉に、ほっこりとした気持ちになります。