



佐渡市

# 社協だより

第99号

平成27年  
4月25日発行



## ❖目次

P2～3 平成27年度事業計画

P4～7 平成27年度職員配置

P8 ボランチャコーナー

P9 寄付のお礼・情報掲示板

P10 輝く島の末年さん・デイからこんに

ちは・表紙写真の紹介

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 TEL0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

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

# 平成27年度 佐渡市社会福祉協議会 事業計画

## 基本理念

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

## 重点目標



- 1 地域における支え合いの仕組みづくりの推進
- 2 成年後見センターの機能充実
- 3 ボランティア活動の推進
- 4 総合相談、生活支援、生活困窮者支援による福祉増進
- 5 介護サービス事業の経営強化と発展
- 6 福祉センター等の有効活用

### ◇地域における支え合いの仕組みづくりの推進

高齢になっても障がいがあっても、地域で自分らしい生き方ができるように、これまで以上に職員一人ひとりが地域福祉活動の支援に取り組み、地域に出向き、ニーズ把握に努めます。

- 民生委員児童委員等との連携・強化
- 地域福祉懇談会の実施
- 見守り活動の推進
- 地域の茶の間・いきいきサロン等の実施
- 地域福祉会の組織化の推進
- ふれあい招待昼食会の実施
- おはようコール（お元気コール）の実施
- 在宅介護者リフレッシュ事業の実施
- 生活支援ボランティア派遣事業（ごむしんネット）の実施
- 配食サービスの実施
- 移送サービス事業の実施
- 歳末たすけあい事業の実施
- 職員の人材育成・資質向上
- 障がい者の地域生活支援
- 第2次佐渡市地域福祉活動計画の検証
- 訪問ニーズ調査の実施

### ◇成年後見センターの機能充実

成年後見制度に関する相談支援、普及啓発及び後見人の受任を行い、高齢者や障がい者等の権利擁護支援の推進に努めるとともに、市民後見人の養成・活動支援に取り組みます。

- 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
- 後見人等の受任
- 成年後見制度等の普及啓発
- 市民後見推進事業の実施
- 権利擁護のネットワークづくり
- 運営委員会の開催

### ◇ボランティア活動の推進

市民が生活課題に関心を持ち、支え合い助け合いの精神のもとボランティア活動への参加を推進することができるよう、ボランティア活動の輪を広げ、ボランティアリーダーの育成に努めます。

- ボランティアセンター・ステーション等の機能強化
- 災害救援体制の整備
- ボランティア研修会等の実施
- 発掘・相談・連絡調整
- 情報収集と情報提供
- 福祉教育事業の実施
- 24時間テレビチャリティー募金活動の実施
- 事業所・企業・退職者の会等のボランティア登録の促進

### ◇総合相談、生活支援、生活困窮者支援による福祉増進

市民が抱える生活全般の心配ごとや悩みごとを気軽に相談できる身近な相談所を充実するとともに、日常生活自立支援や生活福祉資金貸付等により、高齢者等の生活支援に努めます。

- 心配ごと相談所の開設
- 弁護士による法律相談の実施
- 日常生活自立支援事業の推進
- 苦情解決の適切な対応
- 生活福祉資金等の貸付支援
- 地域包括支援センターの運営
- 在宅介護支援センターの運営
- 介護予防教室の実施
- 日常生活用具貸与事業
- 男の料理教室
- 生活困窮者自立支援事業の実施

## ◇介護サービス事業の経営強化と発展

利用者のニーズに迅速かつ柔軟に対応できる支援体制を整備し、良質なサービスの提供に努めます。また、安心安全なサービス提供を行い、地域や利用者に信頼される事業所を目指します。

- 訪問介護事業所の経営（５ヵ所）
- 訪問入浴介護事業所の経営（１ヵ所）
- 通所介護事業所の経営（１０ヵ所）
- 短期入所生活介護事業所の経営（１ヵ所）
- 居宅介護支援事業所の経営（１２ヵ所）
- 認知症対応型共同生活介護施設の経営（１ヵ所）

## ◇福祉センター等の有効活用

地域の福祉活動の拠点として活用できるよう努めます。

- 老人福祉センターの経営
- 福祉センター等の経営
- 高齢者住宅の経営

## ◇子育て支援の取り組み

仕事と育児を両立し、安心して働くができる環境づくりを推進するとともに、地域の子育てを支援します。また、子どもの遊び場や親同士が気軽に集える場を提供し相互交流を促進します。

- ファミリーサポートセンターの受託
- 児童館「ちのわの家」の管理運営
- 子育てサロンの開催

## ◇福祉情報の提供・啓発活動の推進

社会福祉大会や社協まつり等を開催し、住民参加による福祉の島づくりのための理解と意識の高揚を図ります。また、社協だよりやホームページにより、社協の事業内容や地域での福祉活動の紹介をします。

- 社会福祉大会の実施
- 佐渡市社会福祉協議会パンフレットの作成
- 佐渡市社協だよりの発行
- ホームページの活用
- 社協まつり等の実施
- 福祉バザーの支援
- 介護職員初任者研修の実施
- 認知症研修会の開催

## 平成27年度 収支予算

## ○収入の部（単位：千円）

科目別	収入額
会費	9,382
寄付金	1,660
市補助金	147,874
受託金	166,145
共同募金配分金	7,466
介護保険収入	1,412,262
障がい福祉	59,067
利用料収入	2,688
積立資金取崩収入	454,330
区分間繰入金収入	169,177
その他収入	35,927
合計	2,465,978

## ○支出の部（単位：千円）

拠点区分別		支 出 額
法人運営事業		620,460
地域福祉事業		60,746
共同募金配分金事業		7,776
介護保険 事 業	訪問介護事業	371,508
	通所介護事業	673,419
	短期入所生活介護事業	75,771
	グループホーム	77,569
	訪問入浴介護事業	12,250
	居宅介護支援事業	234,550
在宅介護支援センター		12,362
老人福祉センター		1,479
その他の事業		5,511
心配ごと相談事業		2,120
資金貸付事業		1,105
施設経営	高齢者住宅	4,225
	福祉センター	24,801
地域包括支援センター		114,204
成年後見事業		13,077
生活困窮者自立支援事業		15,624
その他の事業		1,438
合 計		2,329,995



# 平成27年度職員配置

平成27年4月1日

○印 …係長  
(嘱) …嘱託職員  
(臨) …臨時職員

※短時間雇用の職員は除きました

## 佐渡市社会福祉協議会 本所

佐渡市畑野甲533番地  
電話 81-1155

会長 田上 睦夫  
副会長 山田 智子  
副会長 小田 啓一  
常務理事 浅井 賀康  
事務局長 細木 寅雄

### 【総務課】

課長 池 知子  
総務企画係 ○中川 敏也  
須田 礼  
羽二生麻衣  
川上美日子  
経理係 ○藤下 環  
末武 佑樹  
本間ゆかり  
滝口 美和  
田辺真紀子(臨)

### 【福祉課】

課長 引野 孝雄  
課長補佐 須藤 信宏  
地域福祉係 ○須藤 信宏(兼)  
山田ますみ  
本間 茜  
後藤 優幸  
福祉保健サービス係 ○引野 孝雄(兼)  
土屋 肇  
生活支援係 ○末武真紀子  
石塚美紀子  
菊池 紀子  
菊池 敬太  
矢本 美咲  
渡辺 千枝(臨)  
下坂 夕子(臨)

## 両津支所

佐渡市春日1150-20  
電話 23-5500

支所長 渡邊 聡  
支所次長 上杉由美子  
庶務係 ○長嶋三枝子  
地域福祉係 ○上杉由美子(兼)  
長坂 義人  
岩谷 千鶴(臨)  
石見 洋子(臨)

### 【りょうつ訪問介護事業所】

所長 茨城 美鈴  
管理係 ○茨城 美鈴(兼)  
介護サービス係 ○臼杵かおり  
サービス提供責任者 須藤 亜実  
夏井 芳美  
菊池 里美  
川上紗王里  
訪問介護員 本間 友子  
小濱 亜美  
佐藤 麻美  
松田 彩芽  
本間 美樹  
藤井真菜実  
内田千加子(嘱)  
本間るり子(臨)  
武田美津子(臨)  
鈴木 美穂(臨)  
恩田 寿子(臨)

### 【両津デイサービスセンターしゃくなげ】

所長 菊池 忠彦  
管理者 ○菊池 忠彦(兼)  
介護サービス係 ○菊池 忠彦(兼)  
看護師 川上 幸代  
川内 昭江(臨)  
生活相談員 本間 香織  
本間 輝明  
土屋 洋海

## 介護員

神山 忍  
中川 寛子  
相田 里美  
安藤 秀美  
藤田 政子(嘱)  
福島 晶子(臨)  
竹内 綾佳(臨)  
渡部 博子(臨)  
調理員 水井 裕子  
高野由香梨(臨)

### 【両津デイサービスセンターたんぽぽ】

所長 川上 治(嘱)  
管理者兼管理係 ○土屋 佐織  
介護サービス係 ○土屋 佐織(兼)  
生活相談員 菊池 良江  
市橋 滋子(臨)  
介護員 清水 友根(臨)  
岩原あかね(臨)  
市橋 宗輝(臨)

### 【両津デイサービスセンターいわゆり】

所長 渡邊 聡(兼)  
管理者・管理係 ○木村 敦  
介護サービス係 ○木村 敦(兼)  
看護師 本間 貴子  
生活相談員 藤岡 憲介  
山本 崇慈  
山本 英樹  
介護員 浅井 静夏  
川上佳代子(臨)  
立脇 桂子(臨)  
調理員 中川 弥生(臨)

### 【両津デイサービスセンターかんぞう】

所長 渡邊 聡(兼)  
管理者 ○市橋 利之  
介護サービス係 ○市橋 利之(兼)  
看護師 本間久美子(臨)  
生活相談員 本間 理香

介護員 本間 正剛  
宇佐美ゆかり  
調理員 市橋 京子(嘱)

### 【りょうつ訪問入浴介護事業所】

所長 渡邊 聡(兼)  
介護員 中濱 尚文

### 【児童館ちのわの家】

館長 小田きみえ(臨)

### 【両津在宅介護支援センターいわゆり】

所長 渡邊 聡(兼)  
相談員 斎藤 倫子(臨)

### 【両津在宅介護支援センターかんぞう】

所長 渡邊 聡(兼)  
相談員 伊藤真梨子

### 【社協ケアプランセンターしゃくなげ】

所長 中下 敦子  
管理係 ○中下 敦子(兼)  
介護支援係 ○齋藤 亮子  
介護支援専門員 福島 弘美  
矢島小百合  
余湖 薫  
中川 千里(臨)

### 【社協ケアプランセンターいわゆり】

所長 渡邊 聡(兼)  
管理者兼管理係 ○宇治 広子  
介護支援係 ○宇治 広子(兼)

### 【社協ケアプランセンターかんぞう】

所長 渡邊 聡(兼)  
管理者 後藤 信子

### 【佐渡東地域包括支援センター】

所長 井藤まゆみ  
管理係 ○井藤まゆみ(兼)  
包括支援係 ○井藤まゆみ(兼)  
保健師 能登 映子  
社会福祉士 影山 亜紀  
介護支援専門員 本間 沙織  
小川 怜子

## 相川支所

佐渡市相川栄町21  
電話 74-0055

支所長 宇留間 壯  
支所次長 坂下 知美  
庶務係 ○金子 千鶴  
地域福祉係 ○坂下 知美(兼)  
遠藤 美雪

### 【あいかわ訪問介護事業所】

所長 宇川 孝子  
管理係 ○宇川 孝子(兼)  
介護サービス係 ○宇川 孝子(兼)  
サービス提供責任者 石井ひとみ  
岩崎 弘恵  
訪問介護員 岩崎 信子  
坂下 陽子  
本間登志子(嘱)  
松尾さちえ(臨)  
中田 千世(臨)  
濱中千恵子(臨)  
磯野百合子(臨)  
中村 和枝(臨)

### 【社協ケアプランセンター天領】

所長 脇坂まりえ  
管理係 ○石見 敦子  
介護支援係 ○中川 薫

### 【相川ランチ】

相談員 戸崎裕美子(臨)

## 佐和田支所

佐渡市河原田本町394  
電話 57-8141

支所長 本間 悟  
支所次長 大坂 恵子  
庶務係 ○本間江利子  
地域福祉係 ○大坂 恵子(兼)  
柴原 淳子  
長嶋はるみ  
桃井 悟  
本間 和也  
吉田 萌子

### 【金井地域センター】

所長 伊藤紀美子(兼)  
村田 舞子(臨)

### 【さわた訪問介護事業所】

所長 加藤 冷子  
管理係 ○加藤 冷子(兼)  
介護サービス係 ○菊池千佐子  
サービス提供責任者 山本恵美子  
池田キヨミ  
訪問介護員 岡崎 規江  
計良恵美子  
岩井 真美  
本間 春菜  
静間 善美(臨)  
白藤 茂子(臨)  
本間 絹子(臨)  
星野 優子(臨)  
小笹 裕子(臨)  
矢島 千香(臨)  
本間とめ子(臨)  
小林明日香(臨)

### 【金井デイサービスセンターしゃくなげの里】

所長 小田 啓吉(嘱)  
管理係 ○長石 美好  
介護サービス係 ○長石 美好(兼)  
看護師 渡辺 恭子  
計良 睦子(臨)  
稲垣 雅子(臨)  
生活相談員 河原 朋和  
中川 修一  
武部 祐子  
介護員 竹本美智子  
山本 寛子  
高橋 藤和  
土屋ひとみ  
原 千代子(臨)  
中山 直樹(臨)  
山本 翼(臨)  
堂後喜代子(臨)  
安藤 智子(臨)  
近藤 典子(臨)  
調理員 池野 正子(臨)

## 【社協ケアプランセンターはまなす】

所長 渡部真佐子  
 管理係 ○宇田シノブ  
 介護支援係 ○石切 久美  
 介護支援専門員 土屋 明子  
 井川 賀子

## 【社協ケアプランセンターなごみ】

所長 伊藤紀美子  
 管理係 ○伊藤紀美子(兼)  
 介護支援係 ○堺 直美  
 介護支援専門員 影山奈保恵  
 福島 央

## 【佐渡西地域包括支援センター】

所長 奥村 里美  
 管理係 ○奥村 里美(兼)  
 包括支援係 ○奥村 里美(兼)  
 保健師 土屋 貴子  
 社会福祉士 佐々木ゆかり  
 森山 里子(臨)  
 刀根 朋香(臨)  
 介護支援専門員 島倉 由美

## 【金井ブランチ】

相談員 村田 舞子(兼)

## 畑野支所

佐渡市畑野甲531-2  
 電話 81-1620

支所長 恩田 祐子  
 支所次長 福田 忠仁  
 庶務係 ○隅田ひとみ  
 地域福祉係 ○若林奈々子  
 引野 幸  
 中村 邦彦  
 佐々木英乃

## 【新穂地域センター】

所長 渋谷美由紀(兼)  
 計良 悦子(臨)

## 【真野地域センター】

所長 福田 忠仁(兼)  
 滝川真美子(臨)

## 【はたの訪問介護事業所】

所長 影山 徳子  
 管理係 ○山田扶美江  
 介護サービス係 ○大瀧 稔子  
 サービス提供責任者 上坂 桂子  
 土屋 広美  
 渡部 睦子  
 訪問介護員 遠藤美哉子  
 横野実知子  
 吉井明日香  
 堺 由香理  
 土田 幸恵(臨)  
 山田 美樹(臨)

## 【新穂デイサービスセンター】

所長 中村 正樹  
 管理係 ○中村 正樹(兼)  
 介護サービス係 ○山本 浩一  
 看護師 鈴木 恭子  
 加藤カズエ  
 生活相談員 若林めぐみ  
 小崎 真紀  
 田中 美香  
 與那嶺 智  
 市橋 昌子(臨)  
 本間 佳子(臨)  
 山本 裕美(臨)  
 内海 香織(臨)  
 吉田とよみ(臨)  
 調理員 計良 康子

## 【畑野デイサービスセンターやわらぎの里】

所長 土屋 義春(嘱)  
 管理係 ○土屋 義春(兼)  
 介護サービス係 ○加藤恵美子  
 看護師 本間こずえ  
 忠野美由紀(臨)  
 生活相談員 佐藤 恵  
 渡邊そのみ  
 本間 里美  
 介護員 田中 俊博  
 林田 和章  
 本間 郁美  
 藤原 洋子(臨)  
 調理員 恩田 幸代

## 【松ヶ崎デイサービスセンターまつさきの里】

所長 長島 浩義  
 管理係 ○長島 浩義(兼)  
 介護サービス係 ○長島 浩義(兼)  
 看護師 永田由香里  
 生活相談員 本間真奈美(臨)  
 介護員 小俣 生子(臨)  
 調理員 長嶋 由羽

## 【グループホームまの】

所長 平形 智秋  
 管理係 ○平形 智秋(兼)  
 介護サービス係 ○逸見美津枝  
 計画担当責任者 赤塚 未来  
 介護員 佐藤美由紀  
 佐藤久美子  
 米津 裕美  
 浅野 章子  
 若林 凉子(嘱)  
 中川美恵子  
 加藤 直也  
 信田ゆきえ(臨)  
 金子 則子(臨)  
 石塚 直美(臨)  
 金子 愛子(臨)

## 【松ヶ崎在宅介護支援センターまつさきの里】

所長 恩田 祐子(兼)  
 相談員 菊池 直美

## 【畑野高齢者住宅やわらぎの里】

所長 土屋 義春(兼)  
 生活援助員 藤原 洋子(兼)

## 【社協ケアプランセンターほなみ】

所長 渋谷美由紀  
 管理係 ○渋谷美由紀(兼)  
 介護支援係 ○渋谷美由紀(兼)  
 介護支援専門員 引野 真紀  
 佐野なつき(臨)

## 【社協ケアプランセンターやわらぎ】

所長 高橋 智弥  
 管理係 ○高橋 智弥(兼)  
 介護支援係 ○高橋 智弥(兼)  
 介護支援専門員 飯田佳奈子  
 中川 文子  
 佐藤 圭子

## 【社協ケアプランセンターきずな】

所長 加藤 和美  
 管理係 ○寺島恵美子  
 介護支援係 ○寺島恵美子(兼)  
 介護支援専門員 藤原 孝枝(嘱)

## 【佐渡中地域包括支援センター】

所長 武内眞智子(嘱)  
 管理係 ○姥澤寿美子  
 包括支援係 ○杉本 順子  
 社会福祉士 梅川真奈実  
 佐々木伸一郎

## 【新穂ランチ】

相談員 齊藤 美佳(臨)

## 羽茂支所

佐渡市羽茂本郷550  
 電話 88-3838

支所長 中嶋 羊一(嘱)  
 支所次長 神主 和人  
 庶務係 ○城腰 智史  
 地域福祉係 ○神主 和人(兼)  
 金子 弘樹  
 富永 弘子  
 倉沼 和美(臨)

## 【小木地域センター】

所長 神主 和人(兼)  
 高野 康栄

## 【赤泊地域センター】

所長 本間 富博

## 【はもち訪問介護事業所】

所長 本間 里美  
 管理係 ○本間 里美(兼)

介護サービス係 ○本間 里美(兼)  
 サービス提供責任者 中川 裕子

## 訪問介護員

中野 亜子  
 渡邊みゆき  
 野口 涼子  
 井藤美智子  
 大場 幹枝(臨)  
 河内美津代(臨)  
 金子 文美(臨)  
 魚返 真美(臨)

## 【小木デイサービスセンターつくし】

## 【小木短期入所施設つくし】

所長 中嶋 羊一(兼)

管理者兼管理係 ○木野下佐栄子

介護サービス係 ○木野下佐栄子(兼)

看護師 福田 良子

渡邊 亜純

武田みどり

栄養士 有田 博子

生活相談員 加藤 政雄

齋藤 茜

田邊 真澄

介護員 佐藤 清栄

加藤 博司

佐久間ひろえ

菊地美由紀

金子 亨

菊地アツ子(臨)

小野 順子(臨)

長谷川幸美(臨)

近藤 隆行(臨)

青柳 一章(臨)

調理員 本間 義孝

荒木 祥子

## 【赤泊デイサービスセンターやすらぎ】

所長 本間 初枝(嘱)

管理係 ○本間 初枝(兼)

介護サービス係 ○渡邊 清貴

看護師 信田 真弓

生活相談員 影山真由美

介護員 児玉 一紀

石塚 貴子

古屋 玲奈

斎藤 直美(臨)

道順多恵子(臨)

調理員 藤井 智子

## 【ケアプランセンターつくし】

所長 中嶋 羊一(兼)

管理者兼管理係 ○中川 徳子

介護支援係 ○中川 徳子(兼)

## 【社協ケアプランセンターおもと】

所長 田中 正子

管理係 ○田中 正子(兼)

介護支援係 ○本間美奈子

介護支援専門員 木下 直子

金子志保美

## 【社協ケアプランセンターやすらぎ】

所長 本間 初枝(兼)

管理係 ○本間 初枝(兼)

介護支援係 ○本間 初枝(兼)

介護支援専門員 林 和美

## 【佐渡南地域包括支援センター】

所長 藤井恵美子

管理係 ○藤井恵美子(兼)

包括支援係 ○藤井恵美子(兼)

保健師 中川 壽枝(臨)

社会福祉士 佐藤 秀樹

介護支援専門員 神田麻衣子

## 【小木ランチ】

相談員 高野 康栄(兼)

## 【赤泊ランチ】

相談員 菊地あゆり(臨)





「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。

(代表 高野昇 52-2975)

申込み不要です。(先着20名程度) 参加費は無料です。





## ご寄付ありがとうございました

平成27年3月1日～3月31日(受付順)

次の方々より、心あたたまる善意をお寄せいただきました。

お寄せいただいた金品は、地域福祉活動に役立たせていただきます。

### 《両津支所》

両津商工会女性部様  
フラワーポット4個  
中川 謙様(加茂歌代)  
オムツ、紙パンツ、尿取りパット  
大川老人クラブ津島会様 タオル48枚  
両津商工会様 7,500枚

### 《畑野支所》

匿名 タオル54枚  
匿名 5,000円  
西三川果樹組合様 リンゴジュース50本  
匿名 4,600円  
匿名 2,148円  
匿名 5,000円

### 《佐和田支所》

渡辺 威人様(金井新保) 衣類2着  
本間 信明様(新潟市) 30,000円  
岩下 彰顕様(橘) タオル4枚  
匿名 タオル100枚  
萬屋商店(本間義男)様(鍛冶町)  
2,100円

### 《相川支所》

匿名 200,000円  
匿名 100,000円

### 《羽茂支所》

小木チャリティーカラオケフェスティバル実行委員会 委員長 菊池 歩様 テレビ1台  
小木地区民生委員OB友の会 代表 影山 松夫様 6,624円  
故 渡部 三郎様 ご遺族様(南新保) シャワーチェア

## 情報掲示板

### さどボランティアフェスティバル2015を開催します!

大テーマ 奏でよう! ころときすなのハーモニー

日時/平成27年6月7日(日) 10時30分～14時

会場/アミューズメント佐渡

島内のボランティアが結集します! みなさん、ぜひ、ご来場ください。

#### ◎ボランティア募集◎

フェスティバルのスタッフを募集しています。

お問い合わせはボランティアセンター(81-1155)まで  
お願いいたします。



#### 佐藤ひらりさんコンサート

新潟県三条市出身、中学2年生。  
全盲のピアノ弾き語り  
シンガーソングライター。

### 5月開催 心配ごと相談

生活の様々な心配ごとや困りごとを気軽に相談できる窓口、「心配ごと相談」を開催しています。

お住まいの地区以外での相談もできますので、ぜひご利用ください。秘密は守られます。

地区	相談日	時間	会場
両津	2日(土)・13日(水)・23日(土)	13:00～16:00	両津福祉センター しゃくなげ
	7日(木)	18:00～20:00	
相川	3日(日祝)・10日(日)・16日(土)・22日(金)	9:00～12:00	ワイドブルー あいかわ
金井	10日(日)	13:00～16:00	金井コミュニティ センター
畑野	25日(月)	9:00～12:00	畑野農村環境 改善センター
小木	6日(水祝)	13:30～16:30	小木多目的集会 施設あゆみ会館
赤泊	20日(水)		

### 弁護士による無料法律相談

【相川地区】

◆日時:5月20日(水) 11:00～16:00

◆場所:あいかわ開発総合センター

◆予約電話番号:74-0055

(社会福祉協議会相川支所)

◆定員:8名

※事前に予約が必要ですので、開催日の  
1週間前までにお電話ください。

秘密は守られます。

## ★末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  
ひつじ年さん

末年の年男・年女のご紹介です！  
自薦・他薦問わず情報お待ちしております！！



つだ しのぶ (真野地区 西三川)  
**津田 信夫さん** 大正8年生まれ

家は8人家族で、子ども・孫・ひ孫と猫に囲まれ毎日にぎやかに暮らしているので、自分も元気でいられます。

時々温泉へ行ったり、フリスビーを飛ばして遠くの輪に入れる「フライングディスク」の競技に参加するなど、外へ出かけることもあります。

食事は好き嫌いなく何でも食べ、無理をしないで生活し、穏やかな気持ちで人と付き合うことが元気の秘訣だと思います。



せきがわ ひであき (佐和田地区 八幡町)  
**関川 秀明さん** 昭和6年生まれ

毎日ストレスを溜めないように、「割り切ること、あきらめること」を大切に、のんびりと生活しています。また、老人クラブ活動では毎月温泉に行ってお風呂に入ったり、お話をしたりして仲間と楽しい時間を過ごしています。

時期になると船釣りにも出かけて気分転換をしています。毎日1合のお酒を飲み、夫婦仲良く日々暮らしております。

デイより  
こんにちわ

かぼちゃとチーズのサラダ

## 【栄養士より一言】

かぼちゃは皮をむくことで軟らかくなり、噛みやすく、飲み込みやすくなります。

## 【材 料】(1人前)

かぼちゃ …………… 50グラム  
ほうれん草 …………… 20グラム  
プロセスチーズ …… 5グラム  
マヨネーズ …………… 10グラム  
塩 …………… 0.3グラム  
こしょう …………… 少々

## 【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむいて一口大に切り、蒸し器で軟らかくなるまで蒸す。
- ② ほうれん草を軟らかく茹でて、1.5センチほどに切る。
- ③ チーズを0.5センチ角のあられ切りにする。
- ④ ボウルにかぼちゃ、ほうれん草、チーズを入れ、マヨネーズと塩、こしょうで和える。

## 表紙の紹介

3月7日、両津地区でボランティアをしている方が一堂に会して、「ボランティア仲間の繋がり」「一年の労のねぎらい」をメインに「ボランティアの集い」を開催しました。

午前はグループに分かれて、ボランティア募集やいきいきサロン等への参加を呼び掛けるポスター作りを楽しみました。表紙は参加者の投票で選ばれた最優秀賞のポスターです。午後は「笑いヨガ」を体験いただきました。

