

福祉だより



No. 154

社協(社会福祉協議会)は、民間組織としての「自主性」と、広く住民の皆様や社会福祉関係者に支えられた「公共性」という2つの側面をもって活動しています。

TOPICS

- P1 ● 会長あいさつ
 - チャレンジドフェスタ
 - 福祉のまちづくりポスター
 - 千葉県社会福祉大会
- P2 ● レポート「民生委員」
 - 生活支援員募集
 - お知らせ
- P3 ● 地区社協だより
 - ご存知ですか
 - 寄付のお礼
 - チャリティゴルフコンペ
- P4 ● ボランティアセンター
 - 生活習慣病予防食

発行

社会福祉法人
東金市社会福祉協議会
〒283-0005 東金市田間3丁目9番地1
(ふれあいセンター2階)

☎ 0475-52-5198
FAX 0475-52-8227

E-mail togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp
URL http://www.togane-shakyo.jp/

新年のごあいさつ

会長 真行寺 洋男



明けましておめでとうございます。

市民のみなさまにおかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素より、社会福祉協議会に対し格別なご支援とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、台風、豪雨など自然災害の多い年であり、東金市も全域にわたり災害を受けました。家屋の破損、停電、断水等未曾有の大災害となり、多くの市民のみなさまも多大な被害を受け大変不便な生活を強いられました。市、自衛隊、消防、電力、水道関係等、そして市内外ボランティア、官民協働のお力でいち早い日常生活に落ち着きを取り戻すことができました。しかし一部地域によりましては長きに渡りご不便な生活を余儀なくされた方々には心が痛む思いであり今後多くの課題も残りました。

改めて、あの災害により地域の「支えあい、助けあい」という地域福祉の必要性を強く認識させられた年でもありました。

今後も地域福祉の更なる充実を目指し、職員一同が一丸となって努力をします。まいりますので、より一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとりまして素晴らしい年でありますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

第11回東金チャレンジドフェスタ

障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加することを促進する「障害者週間」の取組みとして、チャレンジドフェスタを開催しました。

第11回を迎えた今回は、新たな取組みとして各団体の掲示を設置し、障がい者への理解や支援の内容など、日頃の取組みを来場者へPRしました。

体験コーナーでは、子どもやご家族がガイドヘルプ(手引き)で目の不自由な方の気持ちを体感したり、車いすで斜面や地面の凹凸が移動の障がいになる事を体験していました。

毎回、参加団体が趣向を凝らすステージですが、今回は台風災害の経験から、聴覚に障がいのある方が避難所での必要な支援を寸劇で紹介してくれました。聴覚障がい者は外見で見分けることが難しいため、食料や物資の提供などの情報が遅れ、支援を受けられない事があるので、声をかけてもらえると安心できるそうです。その他、発達障がいを知っていただく参加型のものや、施設の利用者と職員と一緒に合唱するなど、「障がい」を身近に感じ理解が広がった一日となったのではないのでしょうか。



来場者に発達障がいの理解を



点字で名刺を作ろう



掲示板で活動をPR

第11回福祉のまちづくりポスターコンクール「子どもがささえる福祉のまち」

子どもたちの福祉の心を育てることを目的に、ポスターコンクールを実施しました。

応募された皆さんそれぞれがイメージする、「子どもがささえる福祉のまち」を表現してくれたのではないのでしょうか。たくさんの応募者の中から下記のみなさんが入賞し、真行寺会長より表彰状と記念品をお贈りしました。



最優秀賞の作品はポケットティッシュのカバーになり、産業祭などのイベントで配布されます。

★小学生の部
☆最優秀賞 金谷美咲(源小)

☆優秀賞 蛭原桃夏(正気小)

☆優秀賞 丸山 珀(日吉台小)



金谷美咲さんの作品



柳澤明李さんの作品

★中学生の部
☆最優秀賞 柳澤明李(北中)

(敬称略)



第69回千葉県社会福祉大会

11月14日(木)に、千葉県文化会館において開催されました。下記のみなさまが、これまでの功績に対し表彰されました。

★千葉県社会福祉協議会長表彰
☆民生委員・児童委員功労者 飯田光代



★千葉県共同募金会長表彰
☆功労者 越川蓉子 高橋正子 飯田朝子 中田麗子 中川久美子
平山光子 田中和子 栗林由紀子 小倉公子 湊ます子
戸田晴美 佐久間一夫
☆優良地区 大沼田区 一之袋区 酒蔵区 三ヶ尻区

レポート 地元の民生児童委員に声を掛けて！
佐久間 一夫さん

東金市民生児童委員協議会の会長を
退任された佐久間一夫さんを訪ねて、
話を伺いました。民生委員は、地区の
区長から推薦され委嘱を受けます。心
配ごとや不安などの相談、東金市や社
会福祉協議会の福祉事業の協力などの
活動があります。



民生児童委員を経験して良かったこと、
それは素晴らしい多くの友人が増えたこ
とだそうです。平成19年から4期12年、活動や事業を通じて沢山の方と出
会いました。民生児童委員、市や社協の職員、地区の役員、住民の皆さんなど。
皆それぞれ常に行動的で知識があり、その人なりの生き方を持って活動して
いる人たちです。いつも新しい発見の連続であり、民生児童委員を通じて
得た「人間の広がり」を感じています。この方たちとの出会いは人生の宝です。
また役員をしていて、特に困ったことはありませんでした。皆が助け合いの
精神があり、市や社協の事務局の細かなバックアップにより、活動や事業は
スムーズに進みます。それでも時には住民からの相談ごとに対して、充分に
答えることが出来ない歯がゆさもあります。そんな時でも、各行政機関との
連携を密にし、少しでも良い方向に向かうよう力を注ぎました。

「皆さんの地区には、必ず担当の民生児童委員がいます。困った事や不
安などがありましたら、些細なことでも構いません。ぜひ、声を掛けて下さい。」
住みよい社会を皆でつくりましょう。 (広報委員 清宮武男)

生活支援員募集！

社会福祉協議会が行う「日常生活自立支援事業*(愛称:すまいる)」で、利
用者が地域の中で安心して暮らしていけるよう、訪問により支援してい
ただく活動です。

支援内容は、社会福祉協議会と利用者が話し合って決めた支援計画に基
づいて、月に1~4回、1回につき1時間から1時間半程度の支援となります。

生活支援員Iさんのある1日



利用者宅を訪問し、普段の暮らしに必要なお金の
出し入れをお手伝いしています。日々の生活を
しあわせにするため、よい話し相手となるよう
心がけて取り組んでいます。



支援員Fさん



支援員Nさん

持ったお金は全部使ってしまうAさんでしたが、今
は少し余裕を持てるようになりました。「Nさんのお
かげです」と、私も人の役に立っているのかなあ…。

※「日常生活自立支援事業」とは？
高齢の方や障害のある方などで、判断能力が十分ではなく、地域で生活するのに不安のある
方に対して、福祉サービスを利用するための手続きの仕方や、日常的なお金の管理などを支
援する、社会福祉協議会の事業です。

問合せ…社会福祉協議会まで

お知らせ

親子ふれあいクッキング

親子で仲良く料理を作り「食育」や「調理」を通じて、家族のふれあいの時間
をもちましょ！

- 日 時 令和2年2月8日(土) 9:30~14:00
- 会 場 ふれあいセンター調理室
- 調理指導 東金市食生活改善協議会
- メニュー くまの太巻き寿司、汁物、デザート
- 対 象 市内在住の15歳以下のお子さんとその保護者(親でなくても可)
- 定 員 16組(30名)程度
- 参加費 1人300円
- 持 物 三角巾、エプロン、マスク、手拭きタオル、動きやすい服装、持ち帰り容器
- 申 込 東金市社会福祉協議会(☎52-5198)まで
- 締 切 1月27日(月)



不登校・ひきこもりについて悩んでいることを話し合ってみませんか

不登校やひきこもりで悩んでいる方々が集まり、これまでの苦労や経験な
どをお互いに話し合います。(悩み事や問題を解決する場ではありません)

- 日 時 令和2年2月1日(土) 10:00~12:00
- 会 場 ふれあいセンター視聴覚室
- 参加費 無料
- 申 込 東金市社会福祉協議会(☎52-5198)まで
- 締 切 1月31日(金)
- 前回参加者の声
・思いを言い合える場は大切だと思う。参加して良かった。
・生活に取り入れてみたい話が聞けた。勉強になった。

障がい者ふれあいバスツアー

障がい者(児)のふれあい交流を目的とした日帰りバス旅行です

- 日 時 令和2年3月7日(土) 8:00出発~17:00頃帰着予定
- 集 合 ふれあいセンター1階ロビー
- 行き先 東京ディズニーシー
- 対 象 市内在住の在宅障がい児(者)と介助者(2人まで)
- 定 員 先着36名程度
- 参加費 18歳以上5,000円、12~17歳4,000円、
4~11歳3,000円
- 申 込 東金市社会福祉協議会(☎52-5198)まで
- 締 切 1月31日(金)



教育支援資金貸付制度

他の貸付制度が利用できない低所得世帯に対し、次に掲げる経費として利
用できる資金です。

就学するご本人が借受人となります。また、世帯の生計中心者に連帯借受
人となっていただきます。

教育支援費	低所得世帯に属する者が高等学 校、大学又は高等専門学校等に就 学するのに必要な経費	(高校)月3.5万円以内 (高専)月6.0万円以内 (専門)月6.0万円以内 (短大)月6.0万円以内 (大学)月6.5万円以内
就学支度費	低所得世帯に属する者が高等学 校、大学又は高等専門学校等への 入学に際し必要な経費	50万円以内

※なお、受験料などの入学決定前に必要な費用は対象となりません。

百聞は一見にしかず ぜひショールームへ

25th ANNIVERSARY
おかげさまで25周年
介護用品・福祉機器・医療機器・住宅改修
パラメディカル株式会社
PARAMEDICAL
0120-83-4103 東金市田間3-54-9

毎日を笑顔でお過ごしいただくことが
私たちの願いです

社会福祉法人福福会
福福の里
入所・介護に関するご相談はお気軽にどうぞ
特別養護老人ホーム 福福の里
東金市極楽寺163番1 ☎ 0475-50-5511
居宅介護支援事業所 福福の里 ☎ 0475-50-8622
デイサービスセンター 福福の里 ☎ 0475-53-8611
ショートステイ 福福の里 ☎ 0475-50-5520
特別養護老人ホーム 福岡福福の里
東金市東中島97番地1 ☎ 0475-71-2211

広告募集

「福祉だより」は、年間4回発行しています。
ただ今、広告主を募集しています。広告の
サイズは1枠縦50ミリ、横70ミリを基本と
し、1枠5,000円(1回)です。

あなたの会社やお店の広告が、福祉に役
立っています。

☆申込みは…東金市社会福祉協議会まで

★とうがね社協ひろばへのコメント★ 最近、ある人からのご依頼でボランティアを始めました。自分の年齢を考え、無理ではないかと躊躇していた所、家族や友達の助言に
励まされ「自分のできること」をしようと決めました。実際に始めてみた所、皆さんのとのコミュニケーションにより視野が広がり、とても楽しく有意義に過ごさせて頂いてい

第38回ふれあい広場 芸能発表会・文化展

会長 高山 昌明

大和地区

正気地区

ふれあい広場の開催

会長 加藤 正裕

毎年恒例となっております「ふれあい広場」、11月4日に芸能発表会、16日・17日に文化展を、大和公民館で開催しました。この行事は夏に行う「ふれあい大和祭」同様、公民館と共催する最大の行事です。立案から運営まで自分たちで行い、地区民との親睦を深めました。



子どもたちによる舞踊

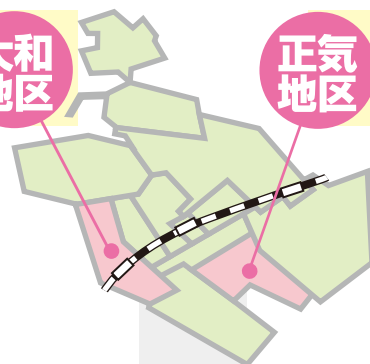
芸能発表会は昨年を上回る20団体3個人の参加があり、時間設定に大変苦慮いたしました。狭いステージにも関わらず、躍動する演技を見せていた団体が数々ありました。

文化展は7団体2個人からの出品でした。作品はどれも素晴らしく、例年より芸術性が高く感じました。来館した方々の評価も高く、出品者に絵を書いていただきたいとの事で、紹介も頼まれました。また作品を購入したいという方もおられました。



文化展の作品

ふれあい広場の盛り上がりは継続しなくてはならないと、強く感じました。来年が楽しみになる3日間でした。



地区社協だより

ふれあい広場を10月20日(日)に開催しました。

台風の影響があり、当日の開催は大変悩むこととなりました。役割や運営を話し合う会議予定日も公民館が避難所となり、打合せな



参加者と一緒に合唱

して本番を迎える状況に。8月から準備作業を行い、参加の申込みも多く、主催者としてはなんとか実行したいという思いでの開催でした。

当日は、詳細な打合せが出来なかったにもかかわらず、多くの役員が早朝から駆け付けてくれ、準備に支障はありませんでした。今回のふれあい広場には総人数218名の参加があり、また出演者も増えプログラムも変化、内容も充実してきました。出演の皆様は日頃から練習を重ね、この日の為の準備をしての演技に、客席からは大きな拍手で迎えられていました。招待者年齢は77歳、その年齢を超える方が楽しそうに演じる姿を見て、沢山の皆さんが元気をもらいました。参加者も歌ったり、踊りにも加わって楽しく地域交流もでき、大盛況のうちに終わることができました。これからも、多くの参加者に楽しんでもらえるような内容を工夫して、取り組んでいかなければと思っています。

ご存知ですか



社会福祉法人
清規会

特別養護老人ホーム芙蓉荘では、介護保険による施設サービス・在宅サービスの他、在宅介護支援センターでの相談受付を行っています。台風による停電・断水の際は、民生委員さんと連絡を取り合い、一人暮らしの方の安否確認や飲み物・軽食を届けるなどの活動を行いました。

芙蓉荘のある家之子地区は、徒歩や自転車で行かれるお店がなく買い物に不便な地域であるため、芙蓉荘の車を使用しての送迎ができないかと検討しておりました。地域からの声もありましたので、東金市社会福祉協議会、公平地区社会福祉協議会、家之子長寿会、区長さん、家之子の民生委員さんと話し合いを重ね、11月に家之子区をモデルとして『みのりの郷』への送迎サービスを実施いたしました。参加者の方々は野菜や惣菜等をたくさん購入され、「送迎があると助かる」「また行きたい」との声が聞かれました。今後は、今回の取組みをどのように具体化できるのか、引き続き話し合っ

ていきたいと思ひます。また、芙蓉荘では月に1回『みのりの郷』による出張販売を行っています。現在は特別養護老人ホームの入所者を対象としていますが、今後は地域住民の方々にもご案内し、新鮮な野菜や惣菜の購入や、地域交流の場として活用していただきたいと考えています。

今後とも地域住民同士が支え合うより良い地域づくりに貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。



みのりの郷出張販売のようす

ご寄付ありがとうございました

令和元年9月1日から11月30日まで(敬称略)

一般寄附

第15回とうがね社協チャリティゴルフコンペ実行委員会 168,499円
匿名 10,000円

指定寄附

上田晃裕(マザーズホームへ) BOXティッシュ2ケース(120個)
日吉台納涼大会実行委員会(マザーズホームへ) クレヨンハウス3台
日吉台納涼大会実行委員会(マザーズホームへ) 10,000円
ときがねウォッチング もち米20kg
プロレスリング アライヴ & メジャーズ(子ども・障がい福祉のために) 15,967円

物品寄附

パールショップともえ東金sideII お菓子多数
井口知子 テレホンカード3枚

フルタブ

周藤すみ子、齋藤由紀子、吉岡勝海、佐藤成美、石橋寿美恵、土屋麻季、毛取妙子、今関邦代、本江宣久、坂本芳美、高浜智子、篠崎八重子、大野愛由美、大野龍哉、石井てる子、小関みさ子、中村克己、都築幸子、青柳和子、戸村美結、吉田文子、桜田昭良、井口知子、小野良雄、小関政子、川島こずえ、鈴木正美、(株)東金観光サービス、東金令和整骨院、二金会、季美の森東、城西小学校、介護タクシークマさん佐久間福二、NKSインテリア、東金市シルバー人材センター、総武機械(株)、大和地区ボランティア

使用済み切手

佐藤成美、高浜智子、中村克己、姉崎正夫、越川蓉子、土屋清文、相澤直希、村井春代、井口知子、小倉公子、上木名慧子、シューズヨシヤ、ジー・オー・ピー(株)、いごう歯科医院、税理士法人税務総合事務所、東金新宿郵便局、NKSインテリア、大和地区ボランティア、するめの会、東京信用警備保障(株)、東金市(社会福祉課、市民課、課税課)、その他1名

使用済みテレホンカード

荒牧正知、井口知子

※フルタブ、古切手、使用済みテレホンカードはボランティアセンターで収集しています。誰もが気軽に出来るちょっとしたボランティア(ちょボラ)に、あなたも参加してみませんか??

ゴルフを通して仲間づくり! チャリティ総額168,499円

~第15回とうがね社協チャリティゴルフコンペ~

スポーツを通じた仲間づくりから地域福祉活動のためのつながりをつくることを目的として今年で15回目を迎えたチャリティゴルフコンペ、昨年を上回る78名の参加がありました。参加者同士とても楽しい雰囲気であいあい交流されていました。地域福祉は仲間づくりから! 次回のご参加もお待ちしています。

また、ゴルフコンペに際し、多くのご協賛をいただきました。ありがとうございました。

ゴルフコンペ協賛団体・個人

サンビア東口岸本薬局/とんかつみつはし(株)二木ゴルフ東金店/安崎際物店(株)西川園/日本郵便(株)東金新宿郵便局/八鶴亭/谷乃井商事(株)/(株)新千葉カントリー倶楽部/南総通運(株)/パラメディカル(株)/三橋寿し店(株)松半/(株)千葉興業銀行東金サンビア支店/(株)三宅野卵場/(有)三河屋/(株)竹屋/銚子商工信用組合東金支店/リフラット(株)/安藤興業(株)/会席亭 かくじゅう/フランス割烹 竹田屋/(株)太平堂/(株)千葉銀行東金支店/(協)東金ショッピングセンターサンビア/蓬菜閣/道の駅 みのりの郷東金/(有)みその水道設備工業/若林順子/植松憲一/真行寺洋男/北田兼久(順不同・敬称略)



スタート前の参加者

始めようボランティア

ボランティアセンター



開館時間 …… 9:00~17:00

開館日 …… 月~金曜日

(土、日、祝日及び17時以降の利用は、届出が必要)

ボランティア相談 … 13:00~17:00

「ボランティア活動がしたい」「ボランティアを紹介してほしい」「どんな活動があるのか知りたい」お気軽にどうぞ!

東金市田間3丁目9番地1 ふれあいセンター2階
Tel:52-5198 Fax:52-8227 E-mail:togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp

ボランティアセンターからのお知らせ

○災害ボランティアセンター立上げ訓練

災害が起きた時に、被災地でのボランティア活動を円滑に進めるための拠点として「災害ボランティアセンター」があります。

被災してから災害ボランティアセンターを立上げ、ボランティアを受け入れるまでの訓練をします。

- 日 時 令和2年1月26日(日) 9:00~12:15
- 会 場 ふれあいセンター栄養指導室ほか
- 講 師 ちばレスキューサポートバイク
- 内 容 ①災害ボランティアセンター立上げに関する説明
②災害ボランティアセンター立上げ訓練(非常食のお持ち帰りがあります)



- 定 員 50名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物
- 申 込 ボランティア・市民活動センター(☎52-5198)まで
- 締 切 1月17日(金)

○ボランティア養成講座「手話でこんにちは」

聴覚障がいについて知り、聴覚障がいがあってもなくても共に地域で暮らすために自分に出来ることを考えましょう。

- 日 時 令和2年2月15日(土) 13:30~15:30
令和2年2月29日(土) 13:30~15:30
- 会 場 ふれあいセンター栄養指導室
- 講 師 山武郡市聴覚障害者協会
- 内 容 聴覚障がい者の生活について身近な手話のレクチャー



※講座の一環として、2月22日(土)にふれあいセンターで開催される手話サークルへの参加を推奨しています。

- 定 員 20名
- 参加費 500円
- 申 込 ボランティア・市民活動センター(☎52-5198)まで
- 締 切 2月7日(金)

台風19号避難所生活の体験記

昨年の秋、最強の台風19号が襲来時、避難所で過ごした体験を報告します。

気象庁は警戒レベル5で「命を守る行動をとって下さい」と盛んにテレビ報道している。今度ばかりは強い危機感を持たされた。2019年10月11日「警戒レベル3・避難準備」が午後5時20分、東金市より発令された。この情報により早めに避難する事を決め、急いで毛布や衣服などをリュックサックに詰め込み、家族3人が車でふれあいセンターに避難した。



避難者カード

受付で避難者カードに記入、母子研修室に案内される。そこで満室になり幼児もいて20数人になった。貸与された毛布3枚を3畳くらいのスペースに広げ寝床を作る。就寝は2泊とも身を寄せあつての仮眠であった。朝、夕は職員による体調の聞き取りや、照明、室温などのチェックも有ったが、自宅と室内環境が異なるため、夜は目隠しや衣服の脱着などで対応した。食事は談話室を使い、パック入りの保存食が提供され、持ち込みのお菓子などを食べ、食事が済めば懇談の場になった。

何より救われたのはロビーのテレビである。退屈な時間は娯楽番組や天気情報を見た。12日の午後7時頃「台風が伊豆半島へ上陸」の報道があり、みんなが驚きの声を上げた。房総半島は台風の直撃を免れたのである。外を見れば雨がガラス窓を猛烈にたたきつけていた。

午後11時過ぎになると次第に暴風雨は弱まり、小人数が帰り始める。私達は13日の朝に受付でお礼を言って帰宅する。避難所生活は総じて職員の対応が良く、安心して過ごせた想いであった。後日、各地とも甚大な被害があった事を知る。

ふれあいセンターの避難所の状況を消防防災課で伺ったところ、避難部屋6室、対応職員は登録者5人、避難者数87世帯139人。市内14ヶ所の避難者総数570世帯1,113人の回答があった。普段から水や食料などの備えをするとともに、避難所で過ごしていただくために、ご自身で必要な毛布や食事、飲み物をご用意していただきたいとのこと。

(砂郷在住 山内 勲)



パック入り保存食

VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER

とうがね社協におたより

クイズに答えてクオカードをもらおう!!

次の①~⑤までの内容を記入の上、ハガキまたはEメールにてご応募ください。抽選で10名の方にクオカード(500円分)をプレゼントいたします。なお、結果の発表は、当選者への発送をもって代えさせていただきます。ちなみに、前回の応募数は21通でした。

- ①クイズの答え ②氏名 ③住所 ④電話番号
- ⑤社会福祉協議会、あるいは福祉だよりへのコメント

- 第1問 民生委員さんは誰が推薦する?
- 第2問 日常生活自立支援事業の愛称は?
- 第3問 今年度の災害ボランティアセンター立上げ訓練はいつ?



締切:1月31日(金)消印有効 前回の応募総数:21通
前回の答え:①70% ②107組 ③ポツチャ

社協のつづやき

昨年9月、台風がたて続けに日本列島を襲い、各地に甚大な被害を残していった。

19号襲来の際、初めて避難所のお世話になった。一泊二日の「避難生活」で色々考えさせられた場面があった。

気象庁でも地球温暖化と異常気象との関連が指摘されており、今後益々台風もマンモス化し、避難者も増え続けていくのではないと思われる。避難所利用について、万全の対策が求められていくのでは。(広報委員 M・M)

生活習慣病予防食 No.72

汁物 たっぷり野菜のジンジャースープ

- 材料(4人分)
- レンコン …… 60g
- 大根 …… 120g
- 人参 …… 20g
- こんにゃく …… 40g
- 豆腐(木綿) …… 半丁(150g)
- 油揚げ …… (12g)
- 長ネギ …… 15g
- 生姜 …… 5g
- だし汁 …… 600cc
- しょうゆ …… 大さじ1(18g)
- 塩 …… 小さじ1/4(1.5g)



■作り方

- ①レンコン、大根、人参、こんにゃくは小さい乱切りに、豆腐はさいの目切りに、油揚げは油抜きをして短冊切りに、長ネギは斜め切り、生姜はみじん切りにする。
- ②鍋にだし汁、レンコン、大根、人参、こんにゃくを入れアクをとりながら煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、油揚げと豆腐を入れて、火が入ったら調味料と長ネギ、生姜を加える。

1人分の栄養価 エネルギー:79kcal
たんぱく質:4.7g
脂質:2.6g
食塩相当量:1.2g



片岡恵子(福岡地区) 堀川栄子(大和地区)

根菜たっぷり、生姜のスープで体を温め、寒い冬を乗り越えましょう!