

# 福祉だより



No. 158

### TOPICS

- P1 新年のあいさつ
- 東金チャレンジフェスタ
- レポート「花いっぱい運動」
- 受賞おめでとうございます
- P2 コロナ禍でのサロン活動
- お知らせ
- P3 地区社協だより
- ご存知ですか
- 寄付ありがとうございます
- ボランティアセンター
- P4 とうがね社協におたより
- 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/

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。

## 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、心より感謝申し上げます。

さて、昨年はコロナ禍の影響で多くの事業、催し物が中止、縮小となりました。計画準備をいただいた役員の方々には、大変なご苦勞に御礼を申し上げます。又、開催を楽しみにお待ちしております。いただいた多くのみなさまには、ご期待に添えず申し訳なく思います。この様な社会状況の中でも多くの個人、法人の方々からの温かいお品浄財に心より感謝申し上げます。一日も一刻も早く安心で普通の日常になることを願うばかりです。

近頃は、天災は忘れた頃にくる、ではなく天災はいつくる、と思うようになりました。備えあれば憂いなしと言いますが、日頃からできる範囲でご自身をお守りいただき、区会、地区社協、民生委員、ボランティア、そしてご近所どうし心を密に「ボワンと一人ボッチ」にならないよう、させないような地域社会になればと思います。

本年も、地域福祉の更なる充実を目指し、役職員一丸となり努力して参ります。

結びに、市民のみなさまにとりまして穏やかで、幸せな年であります事をご祈念申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

## 東金チャレンジドフェスタ

障がい者や団体等の活動をPR、周知、また、地域住民との交流を図り、理解につなげ、バリアフリーのまちづくりへの活動、啓発、ネットワークを構築していくことを目的とし、毎年、障害者週間(12月3日~9日)啓発の一環として開催しています。



ロビーで掲示を見る来館者

今年度、第12回東金チャレンジドフェスタは、残念ながら感染症拡大防止の観点から中止となりましたが、障害者週間期間中に、障害者週間の啓発や昨年度のチャレンジドフェスタ

参加団体の紹介をふれあいセンター1階ロビーに掲示しました。大々的な告知を行いませんでしたが、ふれあいセンターへご来場者の方々が足を止め見てくださいました。

来年度以降は、感染症予防対策に配慮したイベント内容で、チャレンジドフェスタを継続できるよう実行委員会で検討していきます。



参加団体の紹介文

## レポート 東金市市民提案型協働事業 丘山振興会「花いっぱい運動」

丘山振興会では、東金市市民提案型協働事業「おかやま振興応援隊」の一環としての「花いっぱい運動」で、11月8日に東千葉メディカルセンターの花壇にパンジーとピオラを植えました。今年度は、コロナ禍で活動ができなくなりましたが、今回は、あまり参加人数が多くならないように有志が集まって植栽をしました。いつもの年と違ってみんなマスクをし、気をつけながらの植栽になりました。



花壇に彩りを

この「花いっぱい運動」は、平成27年度から行っており、花で地域をきれいにするとともに、花を通じて地域間交流と人的交流を図ることを趣旨としているということです。



花が無くなってしまっていた東千葉メディカルセンターの花壇に彩りを創ることができました。

病院にいらっしゃる患者さんの目を楽ませることができると幸いです。(広報委員 吹野恭一)

## 受賞おめでとうございます

コロナウイルス感染症拡大防止の観点から今年度の各種大会が見送られましたが、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。(敬称略)

### 第70回千葉県社会福祉大会

#### ★千葉県社会福祉協議会会長表彰

☆民生委員・児童委員功労者 鶴澤 誠 勝田公子 佐川敏夫  
滋野千鶴子 松戸 誠

#### ★千葉県共同募金会会長表彰

☆優良地区 小野区 上谷1区 極楽寺区

### 令和2年度全国社会福祉大会

#### ★中央共同募金会会長表彰

☆従事功労者 北田兼久

## 評議員の交替

評議員の交替がありましたのでご報告いたします。これまでご尽力をいただいた皆さま、誠にありがとうございました。(敬称略)

#### ◇評議員の選任

任期:令和2年度会計に関する定時評議会最終時まで

氏名	選出母体
水野 寛子	子ども会育成協議会
幸地 伸広	社会福祉法人清規会

#### ◇退任された方を

紹介します

氏名	河野 リカ
----	-------



ふくたわらサロン >> コロナ禍でのサロン活動 << れんげの会・てんとう虫教室

平成29年2月からふくたわらサロンが始まり、2年半が過ぎました。当初は、軽スポーツとお茶会が中心でしたが、東金市のロコモ体操も導入し、ゲームやお話し会も実施するようになり内容もバラエティーに富んできました。今年、コロナ禍で3月から6か月間休み、9月から再開いたしました。参加者は、サロンが楽しみだという会員が多く、開始時刻よりだいぶ早く集合します。毎週実施していたのですが、現在は月2回にし、検温と消毒後、マスクを着用して始めるようにしています。高齢者の集まりですがお話し会が始まると昔を思い出してみんな若者だった頃に戻ります。笑顔いっぱいとても楽しいひとときを過ごしています。(行川ゆき子)

求名駅前区長寿会ひまわりネットワーク

求名駅前区長寿会ひまわりネットワークは100名の会員で構成され多くのクラブ活動チームがあります。その中の通いの場として会員が交流している「YYクラブ」を紹介します。このYYクラブは会員の健康・社会交流・ポジティブ思考などの活力度を向上させるために毎週火曜日に定例で行っています。唄の会、東金市ロコモ体操、脳トレ、誕生会などのプログラムを用意し楽しい時間を提供しています。

又、同日に囲碁・麻雀・卓球など同じ趣味を持つ同志でゲームにいそしんでいます。しかしながら新型コロナウイルス感染予防のため3月～6月までの期間は全ての活動を中止していました。ただ自粛生活が長期化することにより健康、体力面に悪影響を及ぼす心配もあり7月に3密・換気・マスク着用等の予防対策を講じて活動を再開しました。当面コロナ禍の終息は期待出来ませんが高齢者の健康保持と孤立防止、仲間との時間を大切にするYYクラブや各クラブ活動を推進して行こうと思っています。(代表 鈴木 亘)

私たち田間地区ボランティア(1区グループ、2区グループ、3区グループ)は8名の役員を中心に「れんげの会(サロン活動)」「てんとう虫教室(健康教室)」を運営していますが、5月まではコロナの影響で中止しておりました。

6月からは運営方法を変えて、区ごとに連絡網を作り、参加者の皆さんへ開催の中止や延期等のお知らせをしています。

「れんげの会」はふれあいセンターを使用させていただき開催していますので、換気を良くし、密にならないようテーブルやイスを並べます。マスク着用をお願いし、受付で検温をして参加していただけます。年間行事が決まっていますが、おやつ作りや食事作りなどの料理教室やバスハイクは別の内容に変更して行っています。月に1回の行事ですので、終わった後、参加者同士がお茶を飲みながらのおしゃべりの時間も楽しみのひとつでしたが、今はペットボトルのお茶とお菓子を袋に詰めてお土産にしています。

「てんとう虫教室」は田間コミュニティ会館での開催です。参加者は40名と大勢ですので、こちらも同様にマスクの着用、検温、換気、消毒を実施したうえで、密を避けて1回目は9:30から、2回目は10:45からと時間帯を分ける2部制にしました。2回の開催に分けることで経費も増えますし、参加者みなさんでおしゃべりができない様子をみると、一日も早くコロナが収束してより楽しい教室に戻れたらと願っています。(遠山みつ子)

日吉台東区会サンデーサロン

日吉台東区会では、毎月第三日曜日に会館を開放し、サンデーサロンを開催しています。ご近所同士が自由に集まって、クラシック音楽をBGMにコーヒータイムを楽しんだり、囲碁、将棋、麻雀等のゲームに興じたりというのが定番ですが、月によっては、そば打ち体験、詰め将棋、作品展等のイベントも行います。

11月15日には、第二回作品展を開催しました。絵画、写真、書、手芸作品等、区内にお住まいの方々の力作が集まって、見ごたえのある会となり、サロントークでそれぞれの作者のお話を伺って、親睦を深めました。

今年はコロナ禍で懸念もあるなか、玄関での体温測定、マスクやフェイスシールドの着用、室内の換気と、工夫をしながらの運営ですが、東区では高齢世帯やお一人暮らしの方が増えており、こんなご時世だからこそ、横のつながりを大切にしたいという思いで、これからも続けていきたいと思っています。(運営代表 佐藤)

お知らせ

社会福祉協議会職員の募集!!

福祉作業所(就労継続支援B型事業所)職業指導員

東金市より指定管理(平成29年度～令和3年度)を受託している福祉作業所の職員を募集します。

- 業務内容 知的障がい者の生産活動等の訓練指導
●募集人員 1名(採用日 令和3年4月1日)
●給与等 給料月額154,900円から ※本会規定により加算あり
各種手当、賞与、社会保険、雇用保険、退職金制度
●応募資格 昭和60年4月2日以降に生まれた方で普通自動車免許を有し、福祉業務に熱意のある方(福祉関連資格があれば尚可)
●応募方法 履歴書(写真貼付)を東金社会福祉協議会事務局まで持参のこと(郵送不可)
●受付期間 令和3年1月29日(金)までの午前9時から午後5時まで(土、日、祝日は除く)
●試験日程 1次選考(実習及び作文)
・日時 令和3年2月9日(火)午前9時15分から
・場所 ふれあいセンター
2次選考(面接)
・日時 令和3年2月21日(日) ※詳細は1次選考通過者に通知
・場所 ふれあいセンター

簡易マザーズホーム(児童発達支援)保育士

東金市より指定管理(平成29年度～令和3年度)を受託している簡易マザーズホームの非常勤職員を募集します。

- 業務内容 障がい児に対する日常生活での基本動作や集団生活の療育指導
●募集人員 1名
●雇用期間 令和3年4月1日から令和4年3月31日まで
●勤務時間 午前9時から午後2時
●賃金等 時給1,200円
通勤手当、雇用保険
●応募資格 保育士資格・普通自動車免許を有し、福祉業務に熱意のある方
●応募方法 履歴書(写真貼付)を東金社会福祉協議会事務局まで持参のこと(郵送不可)
●受付期間 随時 午前9時から午後5時まで(土・祝日は除く)
※事前に連絡(52-5198)をお願いします。

事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、下記の事業について中止となりました。

- ・親子ふれあいクッキング ・障がい者ふれあいバスツアー

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つていただきます。

Table with 3 columns: 教育支援費, 就学支度費, and 金額. 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。

社会福祉法人 緑海会 介護老人福祉施設 両 総 東金市南上宿8番地2 TEL 0475(55)2700 ゆっくり ゆったり ここは我が家 お気軽に相談ください

太極拳始めてみませんか? 新しい年に身体を緩やかに動かす太極拳を始めませんか?年齢に関係なく、どなたでもいつからでも参加できます。自然のままにゆったりと繰り返しの稽古で、心も体もリフレッシュです。一緒にいかがですか、初心者大歓迎です! 場所 新宿区民会館 2階 日時 第2・4水曜日 午後7時半～9時 問合せ 090-8509-2747 楊名時健康太極拳 鶴泉会 三浦

夢と感動、そして安心と楽しさ 社会福祉法人 ゆりの木苑 社会福祉法人 ゆりの木苑 大規模デイサービス 認知症対応型デイサービス 訪問介護ステーション 居宅介護支援事業所 居宅介護支援センター 社会福祉法人 ゆりの木苑 〒283-0062 千葉県東金市家徳756-2 TEL 0475-50-8111 FAX 0475-50-8112 E-mail yurinoaki@aquu.ocn.ne.jp



### マスクを寄付

会長 川嶋 一夫

城西地区

嶺南地区

### 広報紙「れいなん福祉」を年間2回発行

しげき 会長 中田 成気

今年度の城西社協の活動は新型コロナウイルス感染症の影響でかなりの制約を受けております。例年通りの活動計画を作成いたしましたが、多くの行事の中止を余儀なくされています。秋の大会である「城西地区お楽しみ会」をはじめ、「たかさご会」「ふれあい会議」なども軒並み中止を決定しました。



感謝状を頂きました

一方、定例会・幹部会・ささえあいサービスは4月から欠かさず実施しています。この定例会の中で「各家庭で余ったマスクを必要なところへ寄付しよう」と意見が出て、ある程度の量のマスクが集まりました。

7月29日に特定非営利活動法人ちば地域生活支援舎が運営する施設の「五根の家」運営推進会議が開かれましたので、集まったマスクを寄付させていただきました。後日、管理者の齋藤様より丁寧な感謝状を受け取り、「このような心遣いが何よりありがたい」と申しておられました。城西社協として、今後ともこのような活動を続けたいと思っています。

## 地区社協だより

嶺南地区社会福祉協議会では、年間2回(7月・1月)全地区民に広報紙を配布して福祉活動の内容をお知らせしています。



平成30年度から「千葉県地域ぐるみ福祉振興基金(地域福祉フォーラム設置支援事業)助成金交付」を活用して「人生百年時代～健康長寿を目指そう」のテーマを掲げて3年間に亘り様々な行事を展開していますが、今年度はコロナ禍により予定された行事が実施できなくなりました。そこで次号の広報紙で、特別企画として当地区内4区の最高齢者を紹介し「人生百年時代～健康長寿を目指そう」のテーマを体現されている方を掲載する事にしました。ちなみに4区内最高齢者は102歳の女性です。ある人類学者によれば、人間120年生存説が唱えられています。我が国では、古くから60歳で還暦を祝い、その後70歳で古希・77歳喜寿・80歳傘寿・90歳卒寿・99歳白寿・100歳百寿(ももじゆ)・108歳茶寿(ちゃじゆ)・111歳皇寿(こうじゆ)・119歳頑寿(がんじゆ)・120歳大還暦(だいかんれき)として、人生の節目をお祝いする習わしを私たちは大切にしております。もう一方では、コロナ世代といわれて歴史に残る、本年に生まれた赤ちゃんも併せて紹介する事にしています。ウィズコロナの新しい生活様式がワクチンや治療薬が完成されるまで、必要とされています。人生百年時代の現在、是非ともみんなでコロナ禍を乗り越え健康長寿を目指して生き抜いていきたいものです。

### ご寄付ありがとうございました

令和2年9月1日から11月30日まで(敬称略)

#### 一般寄附

シューズヨシヤ サンピア店 ..... 3,879円

#### 指定寄附

アルミ缶、プルタブ換金58kg(ボランティア基金へ) ..... 2,840円  
匿名希望(ふれあい移動サービスへ) ..... 10,000円  
匿名希望(マザーズホームへ) ..... 20,000円

#### 物品寄附

ふれあいショップ(災害備品へ) ..... マスク167枚  
匿名希望(福祉作業所へ) ..... タオル55枚  
浦野民夫 ..... テレホンカード19枚  
医療法人静和会 地域生活支援センターゆりの木(災害備品へ) ... マスク390枚  
東金ライオンズクラブ(マザーズホームへ) ..... クリスマスブーツ40個

#### プルタブ

田村優子、吉岡勝海、小安しづ子、中村克己、井上千加子、永見房子、横田美世、毛取妙子、木下裕子、輪違美紀、桜庭由喜子、伊藤克侑、宇津木蓉子、小野良雄、井口知子、すずきここみ、槌屋三枝子、堀川栄子、篠崎八重子、小林優太、本江宣久、木村 肇、白木、望月来時  
(株)アイポップ、二金会、東金市シルバー人材センター、NSGインテリア、ハンドワーク、季美の森東一丁目有志、大和地区ボランティア、するめの会、ふれあいショップ

#### 使用済み切手

遠山みつ子、田村優子、石崎 勇、木下裕子、輪違美紀、深堀登女、槌屋三枝子、石橋伊津子、白木、石橋寿美恵  
東金新宿郵便局、NSGインテリア、エストーレホテル、季美の森東一丁目有志、するめの会、生活支援そよかぜ、ふれあいショップ、東金市シルバー人材センター、東金市健康増進課 その他2名

#### 使用済みテレホンカード

石栗 翼、土屋泰江、深堀登女

\*プルタブ、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?\*

### ご存知ですか



社会福祉法人 福福会

当法人、福福会は東金市において平成21年9月に法人を設立し、翌年11月より特別養護老人ホーム福福の里を開設致しました。現在市内、源地区及び福岡地区に福祉施設2カ所を運営し、



福福の里の外観(源地区)

デイサービス・ショートステイ他、居宅介護支援事業を展開しております。そうした中で、これからの超高齢者社会を迎えるに当たり、地域の皆様に少しでも貢献できるよう取り組んでまいります。

社会福祉法人の責務であります、地域における公益的な取組を、平成29年度より協議を開始しました。源地区役員の皆様始め、源地区社協、東金市社協の皆様方にご指導頂き平成31年4月より源地区高齢者の皆様に月2回、生きがいのある外出・買物支援を翌年2月まで取組致しました。延参加人数は182名と盛況に推移し、地区の皆様より多くの喜びの声を頂きました。しかし、2月頃より新型コロナウイルスによる感染症対策の為、活動自粛を余儀なくされ地区の皆様から再開を願う多くの声を頂き、感染症対策を万全に行い、早い時期に再開したいと考えております。これからも地域の皆様に信頼される施設運営を進めてまいります。

### 様々な寄付のカタチ～シューズヨシヤ サンピア店～

シューズヨシヤさんから、ご寄付をいただきました。このご寄付は、ちょっと変わった取り組みから集められたものです。



店頭募金箱

皆さんご存知のとおり、昨年からプラスチックの買い物袋が有料化されました。それでも、必要な方は袋をお求めになります。ヨシヤさんは、エコバック持参の啓発と、お忘れになってしまった方が罪悪感をお持ちにならなくて済むようにとその代金を貯め、社協に寄付してくださったのです。

地域の皆さんのひらめき力は無限大です。様々なカタチで地域貢献をしてくださっています。

**さかきばら眼科**  
SAKAKIBARA EYE CLINIC

院長 榎原 亜希子 (日本眼科学会認定 眼科専門医)

診察受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30-11:30	●	●	-	●	●	●	-	-
14:00-16:30	●	●	-	●	●	-	-	-

住所 千葉県東金市東岩崎 13-18  
TEL 0475-78-5010  
URL https://www.sakakibara-ganka.com

技術と信頼

**太平堂**

SSS級認定眼鏡士(オプトメトリスト)  
認定補聴器技能者、認定補聴器専門店

営業時間 9:30~19:00  
定休日/水曜日

TEL 0475-52-2544  
住所 千葉県東金市東岩崎 13-1  
URL https://www.taiheidou.jp

メガネ  
コンタクト  
補聴器  
時計  
宝石



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

「災害ボランティアセンター」とは、災害時に設置され、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です。災害時にどの様に活動すれば良いのか普段より一緒に学んでいきましょう。

- 日時 令和3年1月23日(土) 9:00~11:00
- 会場 ふれあいセンター1F多目的室
- 講師 ちばレスキューサポートバイク
- 内容 講演 ・災害ボランティアセンターについて  
・災害ボランティアセンター運営時の流れ
- 定員 30名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込 ボランティア・市民活動センター(☎52-5198)まで
- 締切 1月20日(水)
- その他 コロナウイルス感染拡大防止の為、当日は検温を実施します。また、マスクの着用をお願いいたします。



講和のようす

### ○ボランティア養成講座「災害発生時!いざという時の救急法~実践~」

いざという時、一人でも多くの命が救われるように応急手当の知識・技術を身につけてみませんか?

- 日時 令和3年2月10日(水) 13:30~15:30
- 会場 ふれあいセンター1F多目的室
- 講師 山武郡市広域行政組合中央消防署職員
- 内容 ①「自助」・「共助」について  
②救急法(止血法やAEDの使い方)
- 持ち物 ハンカチ又はハンドタオル、筆記用具
- 定員 15名
- 参加費 無料
- 申込 ボランティア・市民活動センター(☎52-5198)まで
- 締切 2月3日(水)
- その他 コロナウイルス感染拡大防止の為、当日は検温を実施します。また、マスクの着用をお願いいたします。状況により中止とさせていただきます。



## 福祉教育に取り組んでいます

例年だと学校から1学期より依頼が入り協力している福祉の授業。今年度は新型コロナウイルスの影響で10月に入りやっと実施となりました。

東小学校5年生は、バリアフリーと高齢の方や障がいがある方の生活を知り、自分たちに何ができるかを学ぶ授業を行いました。この授業実施にあたり田間・公平地区社協役員、特別養護老人ホーム芙蓉荘職員のみなさんにご協力をいただきました。



車イスで坂道体験

はじめに芙蓉荘の施設長から、普段の生活の中にあるバリアにはどんなものがあるか、そのバリアをどのように突破していくか、そのために自分ができることはないかというお話を聞きました。そのあと、車椅子体験と高齢者疑似体験を当事者役と介助者役で交替に体験しました。高齢者疑似体験セットの装着は地区社協の方々お手伝いしました。階段の上り下り、床に落ちたカード拾いなど、お年寄り役になって体験した児童からは「お年寄りの体の痛さや辛さが分かった」「お年寄りを見かけたら声をかけようと思った」「施設の方のお話はよく分かった」などの感想が寄せられました。

11月に入り、東小学校4年生に視覚障がいについての授業が行われました。協力してくれたのは東金市身体障害者福祉会の齊藤寿美子さん。視覚障がいはどのようなものか、普段の生活の様子、便利な道具などについてお話ししてくれました。ガイドヘルプ体験は、例年は全員が体験できるのですが、今年は新型コロナウイルスの影響で講師が少なく、3クラスの代表10人ずつに体験してもらいました。

福祉教育では、高齢者や障がいのある方の生活を知り、体験を通して自分たちにできることを学ぶことができます。そして学んだことを日常生活で活かすことで、地域で生活するいろいろな人がその人らしく生きていけるための居場所や関係づくりができるよう、ボランティア・市民活動センターでは学びのお手伝いをしています。



ガイドヘルプ体験

福祉教育の実施をお考えの市内小中学校がありましたら、講師の調整や打ち合わせが期間を含め1か月前を目安にお申し込みをお願いしています。高齢者疑似体験や視覚障がい者についての体験のほかに、聴覚障がいについてや昔遊びなども受け付けています。

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36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 東金市で行われている体操は「東金市〇〇〇体操」〇に入る文字は?
- 第2問 60歳は還暦、では120歳は?
- 第3問 今年度、福祉教育でボランティア・市民活動センターがお手伝いした学校は?



締切: 1月29日(金)消印有効

## 社協のつぶやき

新年にあたり「干支」をちょっと調べてみました。干支は12種類で十二支です。神さまが動物に競争させて順番を決めたという話はよく聞きます。でも実は干支の干は十干(じっかん)、支は十二支(じゅうにし)。十干・十二支で順にめぐっていくと組み合わせはなんと60通り、60年経つと再び同じ干支になります。60歳を迎えたときにする還暦のお祝い、暦が還るところから呼ばれているそうです。今年は辛丑(かのとうし)、次は60年後です。ところで十二支に猫が居ないのはなぜでしょう。調べてみてはいかがでしょうか。(広報委員 三浦礼子)

## 生活習慣病予防食 No.76

副菜 青菜とちくわの辛子和え

- 材料(4人分)
- 小松菜…………… 1束(240g)
- 人参…………… 40g
- ちくわ…………… 細2本
- だし汁…………… 大さじ3
- 醤油…………… 小さじ1
- 練りからし……… 小さじ1/2



### ■作り方

- ①ちくわは斜め薄切りにする。
- ②人参は4cm長さの細切りにする。
- ③小松菜はよく洗い、塩少々(分量外)を加えたお湯で約1分茹でて冷水に取り冷ます。しっかり水気を絞り、4cm長さに切る。
- ④人参も約2分茹でてザルにあげて水気を切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、小松菜、人参とちくわを加えて和える。
- ※ からのし量は好みで調節してください。

### 1人分の栄養価

エネルギー: 41kcal  
たんぱく質: 3.2g  
脂質: 0.9g  
食塩相当量: 0.7g



姉崎正夫 (東金地区) 志賀美佐枝 (嶺南地区)

お正月は栄養バランスが崩れやすくなりがちです。野菜をたくさん摂りましょう!