



おみたま 社協だより

第 81 号

2021.7.21

社会福祉法人
小美玉市社会福祉協議会
(小美玉市玉里保健福祉センター内)
☎311-3436 小美玉市上玉里1,122番地
TEL 0299-37-1551 FAX 0299-37-1552
E-mail omitama@omitama-shakyo.or.jp
ホームページ http://www.omitama-shakyo.or.jp
小川支所 美野里支所
TEL 0299-58-5102 FAX 0299-36-7330



老人クラブ
「愛称」決定

おみたま にじいろクラブ

原田 恵吹 書

小美玉市老人クラブ連合会の愛称が「おみたま にじいろクラブ」に決定しました。老人クラブのイメージアップと会員の輪を広げることを目的に募集したところ、7歳から97歳までの幅広い皆さまから沢山のご応募をいただき、厳正な選考を行い決定させていただきました。これから様々な活動を通じて市民の皆さまにこの愛称に親しんでいただきたいと思います。

【愛称の説明】

「にじいろ」には、「夢・希望・幸福・元気・前向き・コミュニケーション」等といった明るく楽しいイメージがあります。色々な人が重なり、虹のように繋がって、元気で楽しいクラブ活動を通して虹色な生活を送ってほしいという思いが込められています。



にこにこえがおの じんせい いっまでも ろまんちっくに

もくじ

令和2年度収入支出決算	P2
こんにちは福祉員です	P2
生活支援体制整備事業(いい輪ネット) 通信	P2
まごころの橋渡し ～善意銀行報告～	P3
この指と～まれ(福祉のお知らせ)	P4～P6

美野里ともいきプラザ営業中	P7
SDGs × ボランティア	P8



ホームページ



収入	(単位：円)
勘定科目	決算額
会費収入	10,614,000
寄付金収入	1,128,709
経常経費補助金収入	108,083,874
受託金収入	102,317,300
貸付事業収入	283,768
事業収入	92,072,889
負担金収入	37,530
介護保険事業収入	67,842,614
障害福祉サービス等事業収入	11,857,269
受取利息配当金収入	9,575
その他の収入	1,666,996
積立資産取崩収入	2,387
その他の活動による収入	6,489,120
前期末支払資金残高	103,423,494
収入合計	505,829,525

支出	(単位：円)
勘定科目	決算額
人件費支出	280,689,691
事業費支出	61,668,550
事務費支出	56,845,106
売上原価支出	4,050,267
貸付事業支出	264,768
助成金支出	4,422,000
負担金支出	64,000
その他の支出	5,515
固定資産取得支出	474,528
積立資産支出	7,576
その他の活動による支出	11,769,720
支出合計	420,261,721

収入支出差額は次年度へ繰越し 85,567,804 円

こんにちは!福祉員です!!

Vol8 ～行政区長・民生委員さんを交えて認知症勉強会～

H区では、地域の認知症の方を見守りするうえで「認知症の方への声かけの仕方」について理解したいとの相談があり、ふくしの出前講座を活用して勉強会を行いました。参加者からは「後ろから声かけるのではなく、目を見て相手のペースで話しかける。」「否定をしないことで混乱を和らげることができる。」など、いろいろな声かけの仕方について、意見交換をすることができました。

本会では、認知症の理解以外にも、車いす利用者や目の不自由な方の理解・支援の方法などについて“出前講座”を提供しておりますので、福祉員活動を実践していくうえでぜひご活用ください。



区長・民生委員を交えて勉強会

案内 生活支援体制整備事業(いい輪ネット)通信

生活支援体制整備事業の「ねらい」

- ・地域の高齢者が支え合い活動等へ社会参加することを促す
- ・地域の支え合い活動等を充実・強化・創出する
- ・その地域ならではの支え合いの仕組みづくりを推進する

➡ = 「地域づくり」

協議体＝地域の活動者など多様な主体が情報交換のために話し合う場所

生活支援コーディネーター

＝協議体と協働しながら、地域に入り、人々の暮らしの中にある様々な知恵や工夫、技を見つけ出し周囲に見えるようにする

【地域の活動者】

- ・地域の世話好き(ボランティアさん)
- ・地域に暮らす住民(行政区長さん)など

【つなぐ活動者】

- ・多様なネットワークを持つ人(生協)など
- ・地域や専門職をつなぐ人(シルバー人材センター)など

【支援の活動者】

- ・制度に基づくサービスの提供者(地域包括支援センターなど)
- ・組織化された活動の活動者(民生委員さん)など

いい輪ネットおがわでの取り組み例

背景 ～地域の情報を見やすくまとめて紹介する～

地域で様々な活動があるが、具体的な中身までよくわからないため、地域における活動の情報を見やすくまとめて紹介することはできないかと話が合った

情報の共有

- ・地域にどのような活動があるか
- ・その活動は高齢者の生活のどんな場面で参加/利用/活用できるかなど(現地視察を含む)

分かったこと

- ・フォーマルからインフォーマルなことまで多種多様な活動がある
- ・せっかくの良い活動も地域の人には意外と伝わっていないなど

できること探し

- ・地域の視点でわかりやすい情報のまとめ方を話し合う
- ・まとめた情報をうまく紹介する方法を話し合う ⇒ 地域資源マップ作成



「他の地区からの参加も歓迎します!!」
地域のグラウンドゴルフ場を視察



いい輪ネットおがわの様子



地域資源マップ(小川地区)を作成

善意銀行事業は、善意をもって寄せられる金品及び技能の預託並びにその「橋渡し」を行うことで、福祉事業やボランティア活動等の振興を図ることを目的としています。

寄付金品は、皆さまからのお気持ちに沿って活用させていただいております。ご協力ありがとうございました。★印 写真あり

令和3年5月1日から6月30日までに善意の金品をお寄せいただいた方々をご紹介します。

(順不同、敬称略)

寄付金

●合計 11件 54,588円	
笹目 宗二	5,000円
押手 清美	2,000円
石塚 規子	3,380円
旬早川金属工業	2,818円
スイートピー	18,000円
匿名 6件	23,390円

寄付物品

●アルミ缶	
小美玉市女性会連絡協議会	
グループホームたまり	2件
長谷川 正	
芳田 由美	
ハートフルハンド玉里	
橋本 佳子	
橋向老人クラブ	
手話サークル ストケシア	
西野 作則	
㈱アートフィールド	
青木 テル子	
佐川 文子	
与沢長寿会	
坂場 四郎	
中根老人会	
長谷川 和子	
清水頭老人会若がえり会	
旬大形屋商店	
小美玉市生涯学習センターコスモス	2件
小美玉市役所玉里総合支所	4件
狩谷 等	2件
倉敷川前火の吠地区	3件
川戸老人会	2件
橋本旅館	
水研工業㈱	
近田 すえ子	
㈱柳川探種研究会	2件
㈱石崎製作所	
長谷川 恵喜	2件
JA新ひたち野美里支店	
小美玉市小川公民館	2件
修善院	2件
近藤 隆	2件
古田 利	2件
前原区	4件
駅前ゆーわ	
栗原紙材㈱美野里事業所	
鈴木 文子	
西郷地ミセス5	2件
船見 静子	
高野 晴夫	
㈱恵グループ	
セブンイレブン小美玉寺崎店	
小美玉市老人クラブ連合会女性委員会	2件
セブンイレブン茨城町小幡店	
狩谷 勝彦	
匿名 4件	
●切手(未使用、使用済み)	
㈱フジクラハイオプト…★	
たまりメリーホーム	
昭和鶏卵㈱	
小美玉市更生保護女性会	3件
近藤 貞夫	
廣瀬 政江	
㈱橋谷本店	
イセ食品㈱小川工場	
㈱植田電器	
折笠 こう	
㈱明和技術コンサルタンツ	
押手 清美	
フォルム㈱	
森田 博子	
中篠 八重子	
かすみ草	
岡島 禮子	
田山 克己	
㈱内田化工	
坂本 武彦	
はとり保育園	
栗原紙材㈱美野里事業所	
野沢歯科医院	
恵泉キリスト教会小美玉チャペル	
JA新ひたち野美里支店	
狩谷 等	2件
山口 信雄	
小美玉市小川公民館	
修善院	
匿名 3件	
●古紙	
長谷川 正	2件
橋向老人クラブ	
田中 政江	
佐川 文子	
押手 清美	
清水頭老人会若がえり会	8件
菅谷 昭次	
羽木上老人会	
JA新ひたち野直売所みのり	2件
JA新ひたち野美里支店	
JA新ひたち野美里農機センター	2件
小美玉市やすらぎの里小川	
小美玉市小川図書館	2件
恵泉キリスト教会小美玉チャペル	2件
㈱セントラルエステート	
小美玉市生涯学習センターコスモス	2件
ミーム保育園	2件
橋本旅館	
長谷川 恵喜	2件
小美玉市小川公民館	2件
近藤 隆	2件
鈴木 文子	
狩谷 等	2件
小美玉市役所玉里総合支所	4件
修善院	
水研工業㈱	
JA新ひたち野美里センター玉里営業所	2件
㈱柳川探種研究会	2件
近田 すえ子	
小美玉市老人クラブ連合会女性委員会	2件
坂本 武彦	2件
高野 晴夫	
羽木上老人会	
赤津書店	
セブンイレブン茨城町小幡店	
狩谷 勝彦	
修善院	
●ペットボトルキャップ	
ほのぼの会	
小美玉市母子寡婦福祉会	
ひまわり	
芳田 由美	
桜井 きみ子	
みつばちサロン	
三笠産業㈱	
べんてる㈱	
㈱内藤工務店	
パールショップともえ石岡店	
昭和鶏卵㈱	
山村 當子	
小美玉市更生保護女性会	3件
飯野 のぶ江	
やまうち会	
話し方教室	
田中 純子	
林 修二	
廣瀬 政江	
㈱植田建設工業	
グループホーム玉里の里	
グループホームたまり	
ハートフルハンド玉里	
小美玉市やすらぎの里小川	
㈱橋谷本店	
すずらん保育園…★	
伊野 さと	
久保 公子	
堀米 せつ子	2件
地酒・肴 あづきや	
加藤 佳子	
村山 フヂ	
フォルム㈱	2件
川崎 たま子	
戸塚 栄	
㈱明和技術コンサルタンツ	
上古老人クラブ	
退職公務員連盟小川分会	
青木 テル子	
笹目 謙治	
㈱植田電器	
小川ニュータウン自治会	
田中 政江	
佐川 文子	
押手 清美	
清水頭老人会若がえり会	3件
江戸笑遊会	3件
希望ヶ丘サロン	3件
小美玉市老人クラブ連合会女性委員会	3件
恵泉キリスト教会小美玉チャペル	
猪狩 幸子	
ミーム保育園	
納場保育園	2件
セブンイレブン茨城町小幡店	2件
野沢歯科医院	

ファミリーマート石岡正上内店	
ファミリーマート石岡第一病院前店	
宮内 幸雄	
小川南病院	3件
羽木上老人会	2件
西郷地ミセス5	2件
阿部 正子	
スイートピー	2件
菅谷 昭次	
四季の杜保育園	
スポーツ吹き矢エアポート小美玉支部	
川戸老人会	2件
JA新ひたち野美里支店	
小美玉市役所玉里総合支所	4件
狩谷 等	2件
近田 すえ子	
㈱柳川探種研究会	2件
㈱石崎製作所	
JA新ひたち野美里センター玉里営業所	
水研工業㈱	
修善院	2件
駅前ゆーわ	
岡崎 藤雄	
江戸住宅いきいきクラブ燦燦	
十二所体操クラブ	
小倉 孝芳	
㈱金陽社美野里工場	
山口 信雄	
高野 晴夫	
ボプリ	
小林運輸㈱茨城営業所	
松本 光弘	
かすみ草	
井坂 敦子	
㈱恵グループ	
小美玉市小川公民館	
森田 博子	
石塚 規子	
倉敷川前火の吠地区	
長谷川 英男	
匿名 7件	
●アルミフルトッパ	
堀米 せつ子	2件
川崎 たま子	
退職公務員連盟小川分会	
清水頭老人会若がえり会	
江戸笑遊会	2件
スポーツ吹き矢エアポート小美玉支部	
小美玉市老人クラブ連合会女性委員会	
村田 美雄	
十二所体操クラブ	
ボプリ	
スイートピー	
大山 蓮珠	1件
匿名 1件	
●テレホンカード等(未使用、使用済み)	
岡島 禮子	
宮内 幸雄	
ファミリーマート石岡第一病院前店	
ファミリーマート石岡正上内店	
セブンイレブン茨城町小幡店	2件
セブンイレブン小美玉寺崎店	
中篠 八重子	
●ベルマーク	2件
江戸笑遊会	
セブンイレブン茨城町小幡店	
希望ヶ丘サロン	
鈴木 文子	
●衣類	
ミク子	
尾串 豊子	
子育てサークルおひさまとたんぼの会	2件
荒川 邦子	
中篠 八重子	
阿久津 智恵子	3件
匿名	
●紙おむつ	
室町 裕子	
匿名	2件
●お菓子	
パールショップともえ石岡店	
●子ども関係物品	
根本 守	
●手作りマスク	
後藤 正子	
●電気毛布	
尾串 豊子	
●毛布	
山西 勝	
村田 美雄	
●ぬいぐるみ	
子育てサークルおひさまとたんぼの会	
●絵本	
子育てサークルおひさまとたんぼの会	
森田 なのは…★	
●靴	
子育てサークルおひさまとたんぼの会	
猪狩 幸子	
●タオル	
中篠 八重子	
荒川 邦子	
退職公務員連盟美野里分会	三輪義治
橋本 協二	
村田 美雄	2件
●手芸品	
小美玉市更生保護女性会	
●調理器具、保冷バッグ、洗濯バッグ	
村田 美雄	
●日用品	
早川 けい子	
●石鹸	
早川 けい子	
村田 美雄	
●牛乳パック	
船見 静子	
四季の杜保育園	
阿部 正子	
●食材	
タマラデリカ㈱美野里工場	
●お茶、包装紙	
猪狩 幸子	
●調味料	
丹生 恵美	
●ストッキング	
長島 久美子	
●生理用品、松葉杖、洗濯機、尿取りパット、カーテン生地、ソファ、植木鉢、鉢底石、ベヒーローション、野菜、軍手	
各匿名	



㈱フジクラハイオプト 様(左)



すずらん保育園 様



森田 なのは 様

地域活動支援センター「かな」より

地域の皆さま、いつもリサイクル資源のご寄付にご協力ありがとうございます。

《1年間でこんなに沢山のご協力をいただきました。》

・アルミ缶…227,283円 ・古紙…196,350円

地域活動支援センターかなでは、作業訓練の一環として、古紙(新聞紙、雑誌、段ボール)、アルミ缶の回収作業を行っています。回収したものはリサイクル事業に生かされ、こちらで得た収入は通所者の工賃と活動費に用いられます。



お問い合わせ 地域活動支援センター「かな」 ☎ 36-7330

タマムラデリカ(株)美野里工場(左・中)様より食材の寄付をいただきました

(株)セブンイレブンジャパン様と(偏)茨城県社会福祉協議会様を通して、タマムラデリカ(株)美野里工場様から食材の寄付をいただいております。主に美野里ともいきプラザ内のランチ&カフェ木もれ陽でお預かりさせていただき、配食サービスや地域活動支援センターかな等のお弁当に利用させていただいております。また、地域の子ども食堂や介護予防教室への食材提供にも活用させていただいております。お預かりした食材は様々な形で地域にお届けできるようにしていきます。いつもありがとうございます。



◀お預かりした食材や容器はこのようなお弁当となり、地域の皆さまにお届けしています。



この指と〜まれ (福祉のお知らせ)



案内

かいこの知恵袋 ～介護食を学ぶ～

介護食は、かむ力や飲み込む力が弱くなった方でも食べやすいように、調理方法などを工夫した食事のことです。加齢のため、歯の衰えや筋力の低下などがみられ、今まで食べていた食事でもかみにくい、飲み込みにくいと感じることがあります。介護食はこのような通常の食事が食べにくくなった方でも安全に食事を楽しめるようにアレンジされたものです。食事は、人間が生きていくために必要なものです。特に介護を受ける人にとって、食事は大きな楽しみの1つとなります。食事が上手く取れなくなると、食べ物の偏り、食事量が減るといった変化が現れ、体重の減少、ストレス、栄養状態の悪化などの問題につながります。

□から3食バランスよく食事を取ることで、免疫力アップや体力維持が期待できます。

今回は介護食に適した食材をご紹介します。

▶やわらかく食べやすい食材

○魚の場合：加熱により、身がしまって硬くなるため脂ののった魚がおすすめ。

例：まぐろ、かれい、カラスカレイ、ぶりなど

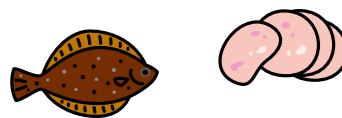
○肉の場合：やや脂身のある薄切り肉がおすすめ。

例：牛肉または豚肉のロースやばら肉など脂身のあるスライス、ひき肉など

*ひき肉は噛み切る必要がないため咀嚼が困難な方には適していますが、口の中に残りやすいことがあり誤嚥への注意が必要です。

○卵の場合：やわらかい炒り卵のように調理すると食べやすくなります。

○大豆製品の場合：絹ごし豆腐、ソフト木綿豆腐がおすすめ。



▶常備しておく便利な食材

【冷凍食品】冷凍野菜（ほうれん草、かぼちゃなど）、クリーム系コロッケ

【根菜類】じゃがいも、玉ねぎ、人参など

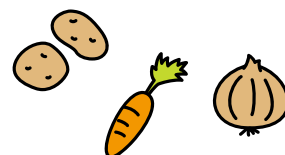
【乾物】高野豆腐（新製法のやわらかいもの）、ひじき、豆類、麩、ごま、青のりなど

【缶詰】水煮大豆、ツナ缶、トマト水煮、果物缶詰（みかん、白桃など）

【乾麺】そうめん、うどん、そばなど

【だし・スープ類】めんつゆ、だしの素、コンソメの素、スープ類（ポタージュ、かぼちゃ、クラムチャウダーなどの顆粒状スープ）

【レトルト食品】カレー、丼類、総菜類、具入りソース類など



▶ヌメリがあって食べやすい食材

○納豆、なめ茸（調理瓶詰）、モロヘイヤ、とろろ昆布、オクラ（種除く）など

*口の中で食材のヌメリがまとまりの補助をしてくれます。



市内在住で外出可能な90歳以上の高齢者の方々に、月1回おしゃべりやアトラクションを楽しんでいただいています。参加してみたい方は、お問い合わせください。

開催日

サロン・ド・おがわたまり 8月2日(月)、9月6日(月)

サロン・ド・みのり 8月2日(月)、9月13日(月)

開催時間 午前10時～11時30分

参加費 1回300円/名

※お弁当をお持ち帰りいただきます。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

新会員の紹介



河内 すみ様(90歳)
(小川地区)



関 しま様(90歳)
(小川地区)



高橋 正治様(90歳)
(玉里地区)

お問い合わせ 本所(玉里) ☎37-1551
お申し込み 美野里支所 ☎36-7330

案内 お買い物バスツアー



©中央共同募金会
社協会費・共同募金配分事業

新型コロナウイルスの感染状況により中止または予定を変更する場合があります。実施状況は電話予約日にお問い合わせください。

規模を縮小し、感染予防に注意して実施します。日頃、買い物に不便を感じているご高齢の方々がご利用いただけます。※検温、マスク着用、手指消毒にご協力をお願いします。

8月	開催日	8/5(木)	8/19(木)	8/26(木)
	電話予約	7/26(月) 午前9時～	8/10(火) 午前9時～	8/16(月) 午前9時～
	地区	玉里	小川	美野里
9月	開催日	9/9(木)	9/16(木)	9/30(木)
	電話予約	8/30(月) 午前9時～	9/6(月) 午前9時～	9/21(火) 午前9時～
	地区	玉里	小川	美野里

昼食代 1,000円(感染状況により、お弁当になることもあります)

対象者 外出可能な市内在住の高齢者等

募集人員 10名

お問い合わせ 本所(玉里) ☎37-1551
お申し込み 小川支所 ☎58-5102
美野里支所 ☎36-7330

案内 心配ごと相談所

市民の皆さまの心配ごとに対し、心配ごと相談所を開設しています。秘密厳守で、問題解決のためのお力添えをいたします。

相談内容 一般相談/☆法律相談

☆法律相談は、事前予約制です。

相談日 原則水曜日 午後1時30分～4時30分

相談料 無料

☆印…法律相談

8月	4日	18日☆	25日☆
	本所(玉里)	美野里支所	小川支所
9月	1日☆	8日☆	22日☆
	本所(玉里)	小川支所	美野里支所

本所(玉里) ☎37-1551(玉里保健福祉センター内)
小川支所 ☎58-5102(小川保健相談センター内)
美野里支所 ☎36-7330(四季健康館内)
※予約は相談場所以外の本支所でも承ります。

案内 ご存じですか？高次脳機能障害

こうじのうきのうしょうがい

高次脳機能障害とは、事故や転落による外傷や、脳卒中等の病気で脳に受けたダメージを原因とした後遺症です。

＜主な症状の例＞

- ・新しいことが覚えられなくなった
- ・気が散りやすく作業を長く続けられない
- ・段取りよく仕事ができなくなった
- ・ささいなことで怒ったりイライラする



誰でもなりうる障害です。
1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

【相談先】茨城県高次脳機能障害支援センター

TEL: 029-887-2605

H P: <http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukishi/riha/sodan/kojino/index.html>

案内 介護予防教室

市内在住の方で閉じこもり予防・要介護状態になることを予防するために運動・創作活動・外出支援等のサービスを提供し、自立した生きがいのある生活をしていただく交流の場を提供しています。

対象者 65歳以上の事業対象者、または要支援認定の方

開催日 毎週月～金曜日(年末年始・祝日を除く)

場所 「介護予防教室たまり」 玉里保健福祉センター

「介護予防教室みのり」 四季健康館

利用時間 月～金曜日(祝日は除く) 午前10時～午後3時

※利用は週1回となります

参加費 1回850円(昼食・おやつ代含む)/名

※自宅まで送迎します！



お問い合わせ 小美玉市介護福祉課 ☎48-1111(代表)

紹介

江戸公民館に善意箱が設置されました ～江戸区老人クラブ笑遊会～

江戸笑遊会は江戸区老人クラブの愛称です。江戸笑遊会は月に一度体操などの活動を楽しんでいます。その活動の中で、今年度から笑遊会の皆さんが中心となり公民館の前に善意箱を設置して呼びかけています。

その結果、皆さんの「善意」を気軽に寄付できるようになりました。



案内

気軽に集える地域の居場所「ふれあい・いきいきサロン」



サロンとは、地域の皆さんが運営する、仲間づくり・居場所づくり・生きがいつくりのための通いの場です。現在、市内には 60ヵ所のサロンがあります。みんなでお茶を飲んだり、おしゃべりしたりできる場所です。コロナ禍においても様々な工夫やアイディアで活動するサロンが増えてきています。サロンを立ち上げたい、サロンに参加したい方は、お気軽にご相談ください。

※訪問活動時に活用するチラシ等が必要な場合は、ご連絡ください。

お問い合わせ 本所（玉里） ☎ 37-1551
美野里支所 ☎ 36-7330

今回ご紹介するサロンはこちら！

はつらつサロン

「はつらつサロン」は、身体も脳も元気になる通いの場です。毎週 1 回、体を動かしてみんなで楽しい時間を過ごしています。老若男女、どなたでも気軽に参加できます。いつまでも健康でいたいあなた、一度体験に来てみませんか？

日 時 週 1 回程度 午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分（日程はお問い合わせください）
場 所 玉里保健福祉センター **参加費** 100 円 / 年
連絡先 久保田 ☎ 58-5141



ゆうあいサロンがたくら

認知症予防や引きこもり予防などの対策とりながら、シルバーリハビリ体操を中心に、季節感を取り入れた年間行事や小旅行などを幅広く展開。

また、代表が得意とするニュースポーツも取り入れ、地域の皆さんと楽しく過ごしています。コロナで休んでいましたが、現在はマスク着用ソーシャルディスタンスを守りながら再開しました。

日 時 毎月第 3 土曜日 午前 9 時～午後 2 時
場 所 堅倉農村集落センター **参加費** 2,500 円 / 年 **連絡先** 細井 ☎ 48-1024



未来の豊かな「つながり」のための
全国アクション



新型コロナウイルス下での「つながり」
をあきらめない地域福祉・ボランティア
活動交流サイト
<https://tunagari-action.jp/>

「つながりを切らない」
情報・交流ネットワーク



「新しいつながり方」を収集・提供、
WEBを活用したオンライン交流等
<https://www.t-net.online/>

動画「NEXT」
～心と心をつなぐ工夫と取り組み～



コロナ禍のアイデアや工夫を凝らした活
動映像集
<https://www.sawayakazaidan.or.jp/movie-next/>



美野里ともいきプラザ営業中!

ランチ&カフェ「木もれ陽」

- 営業時間 午前11時～午後5時30分
- 定休日 土、日曜、祝日
(定休日でも予約営業します)
- 電話番号 ☎28-7721

✿手作り工房「わくわくショップ」のご案内✿

美野里ともいきプラザの1階に、手作りのかわいいショップを開設しています。10名の作家さんが出店しており、お花、小物、編物、アクセサリ、お菓子、手描きファッション、革製品など取り揃えています。

自分のお好みのオーダーの注文やグループでのワークショップも承ります。気軽にご相談ください。

レストラン営業日の午前11時～午後4時はショップの作家さんが交代でお当番しております。是非遊びにきてください。



✿コロナに負けるな!! ランチ&カフェ木もれ陽から免疫力向上メニューのご紹介✿

☆チキンと野菜のグリルサラダ☆

- ①鶏もも肉(20分茹でたもの) 1枚 *市販のサラダチキンを代用しても可
②かぼちゃ 60g ③赤パプリカ 1/4個 ④エリンギ 1個 ⑤ペビーリーフ 適量
⑥オリーブオイル 小さじ1 ⑦合わせ調味料(粒マスタード小さじ2、蜂蜜小さじ1、酢小さじ2)

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大にして塩コショウを軽く振る。かぼちゃは5mm幅に薄く切る。赤パプリカは乱切り、エリンギは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、1の野菜を焼く。鏡面に焼き色がついたら蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。
- 3 南瓜が柔らかくなったら、鶏肉と材料⑦を加えてさっと炒め合わせる。
- 4 器にペビーリーフを盛り、3をのせて盛り付ける。



レシピのポイント

- ・かぼちゃはビタミンAが豊富で免疫力を高める効果があります。
- ・エリンギは食物繊維が豊富で、ビタミンBビタミンDを含み免疫アップや美肌効果もあります。
- ・鶏もも肉にはビタミンやミネラル、タンパク質などの栄養素が含まれて

おり、免疫力向上の効果もあります。

*使用する食材には他に様々な栄養素も含まれています。

十分な睡眠や休養、規則的な生活と食事が免疫力を高めることが知られています。水分補給もしっかりとり熱中症も予防しましょう。

✿オレンジカフェ(認知症カフェ)通信✿

開催日 8月12日(木)、9月8日(水)

時間 午後2時～4時(出入り自由)

場所 美野里ともいきプラザ
ランチ&カフェ木もれ陽

参加費 飲み物かデザート1品ご注文ください
(300円程度)

認知症の人とその家族のためのカフェです。専門職が常駐しておりますので、認知症について知りたい方、相談したい方の参加も歓迎します。

*毎月1回、基本的に 奇数月第2水曜
偶数月第2木曜 に開催します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、状況に応じて中止となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

お問い合わせ 美野里ともいきプラザ ☎28-7721 (担当:長谷川)

社協会員募集中!!

～あなたも、おみたまの福祉を支える一員に～

会員になっていただくことで、小美玉市の福祉を支え、活動に参加することにつながります。

年会費 ☆福祉のまちづくりのための財源となる定額の協賛金です。

世帯会員会費	年額 1,000円
個人会員会費	年額 1,000円以上
法人団体会員会費	年額 10,000円以上

お問い合わせ 本所(玉里) ☎37-1551
小川支所 ☎58-5102
美野里支所 ☎36-7330

年間を通じて募集しております。
ご理解とご協力をお願いいたします。



エス ディー ジー ス SDGs x ボランティア あなたにもできることがある

SDGsとは、**S**ustainable **D**evelopment **G**oals（持続可能な開発目標）の省略です。
2015年に国連で採択されたもので、地球上の「誰ひとり取り残さない」ことを原則とし
「人間が地球でずっと暮らしていけるような世界をつくるため」に解決すべきことを17の
目標としてまとめたものです。

SDGsと聞くとなんだか難しそうなイメージですが、地域でのボランティア活動は、
SDGsにつながります。SDGsを知り、自分たちにできることを考えてみましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs 活動事例

◆サロンや高齢者クラブ等の「通いの場」を開催し、健康体操やおしゃべりの場を提供することで、みんながずっと住んでいたいと思えるようなまちにします。
(目標3・11)



◆道端等のゴミを拾うことで地球環境を守るにつながります。
(目標7・14・15)



◆子ども食堂を開催することで、子どもの貧困をなくすとともに地域での居場所づくりにつながります。
(目標1・2・3)



◆余っている食料を寄付することで、貧困者等の支援や食品ロスを防ぐにつながります。
(目標1・2・12)

