



おみたま 社協だより



第75号

2020.7.22



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 TEL 0299-36-7330

ご家族みなでご覧ください(^o^)

作って
応援!

買って
応援!

できる人が
できることを!

お家でも、ひとりでもできるボランティアしませんか?

令和2年7月豪雨災害に関わる被災県及び中央共同募金会では、義援金等の受付が開始されています。

本会では手作りマスクを募集、販売させていただき、その売上金を全額被災地支援のための災害義援金として寄付させていただくことといたしました。

手作りマスクを「作って」「買って」被災地支援! 趣旨に賛同いただける皆さま、ご協力をお願いいたします。



疫病退散アマビエちゃん

手作りマスク
募集します

表紙のことば

6月末までご寄付いただきました手作りマスクは、施設等をおし、多くの方々にお届けすることが出来ました。皆さまの心温まる善意に厚くお礼申し上げます。

上記のマスクの販売場所は、玉里保健福祉センター・小川保健相談センター・四季健康館売店・美野里ともいきプラザです。

(1枚 100円/大人用・子ども用)

手作りマスクの“手作り”も“購入”も温かい寄付になります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

もくじ

令和元年度収入支出決算	P2
こんにちは! 福祉員です!!	P2
この指と〜まれ(福祉のお知らせ).....	P2 ~ P5
まごころの橋渡し 〜善意銀行報告〜	P6
ボランティアコーナー	P7
美野里ともいきプラザ営業中	P8

報告

令和元年度 収入支出決算

〈収入の部（単位：円）〉

勘定科目	決算額
会費収入	10,754,000
寄付金収入	1,275,645
経常経費補助金収入	105,978,957
受託金収入	99,096,590
貸付事業収入	186,835
事業収入	98,394,070
負担金収入	75,620
介護保険事業収入	82,711,359
障がい福祉サービス等事業収入	12,687,278
受取利息配当金収入	10,446
その他の収入	429,060
積立資産取崩収入	1,805,208
その他の活動による収入	4,996,320
前期末支払資金残高	111,857,956
合 計	530,259,344

〈支出の部（単位：円）〉

勘定科目	決算額
人件費支出	276,180,906
事業費支出	69,119,819
事務費支出	54,095,351
売上原価支出	5,224,082
貸付事業支出	128,658
助成金支出	4,872,500
負担金支出	224,326
固定資産取得支出	6,075,882
積立資産支出	8,396
その他の活動による支出	10,905,930
合 計	426,835,850

収入支出差額は次年度へ繰越し 103,423,494 円

こんにちは!福祉員です!!

Vol 2 ～福祉員の役割～

①みつける【見守り・声かけ】

地域の中で支援が必要な方や困りごとを抱えている方が、地域で孤立することなく安心して暮らすためには、地域の様々な方々が連携・協力して見守っていく体制が必要になってきます。

身近に、困っている方がいたら話を聞いて差し上げてください。あいさつや声かけ等による、普段からのコミュニケーションがささいな変化や気づきを促します。

そのような役割をしていただく方が『福祉員』です。

地域における見守りネットワーク図



次回は、「Vol 3 ～福祉員の役割②しらせる～」を掲載します (^^)/



この指と〜まれ (福祉のお知らせ)

お知らせ

本年度中止になる事業のお知らせ

●おみたま子どもヘルパー ●ふれあいキャンプ ●福祉にっこりまつり

新型コロナウイルスの感染拡大防止を考慮し、参加者の皆さまの安心安全を最優先に考え、上記事業の開催を中止とさせていただきます。

楽しみにしていただいていた皆さま、並びに開催に向け準備にご協力いただいていた関係者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、終息の見えない状況下での判断にご理解のほどよろしくお願いいたします。

案内 食の介護をサポート!福祉用自助具のご案内!

高齢になり身体機能が低下する中で、食事をするときに「上手く箸が持てない、ポロポロとこぼす、周囲を汚してしまう」など介護でお困りはありませんか?福祉用具には、車いす・杖・歩行器・介護ベッド以外にも、こうした食事をサポートする自助具(自らを助ける道具)がございます。食事に対する不安を取り除き、ADL(日常生活動作)の低下を防ぐためにも、ご自身にあった様々な自助具を上手く活用することが大切です。

グリップ付き箸



滑りにくく、パネの力を利用し軽く動かせます

曲げて使えるスプーン



首の部分を自由に曲げて使用できます



首と柄の部分両方を曲げて使用できます

差し込みバンド



握力が弱い方
手指の曲がらない方へ

ソフトゴムスプーン



口元や歯茎へのあたりがやさしいシリコンゴム使用

多機能スプーン箸



スプーンとお箸が一つになった! 1本で6役こなせるスプーン箸

○今般の新型コロナウイルスの流行により、全国的に在宅介護の家族負担も増加しています。ご本人の暮らしを支え、ご家族の介護負担軽減になれば、福祉用自助具「多機能スプーン箸」を、ご応募くださった方の中から抽選で30名様へお送りいたします。

当選は発送をもってかえさせていただきます。

※抽選に漏れた方には再度抽選で「おむつが臭わない袋」を差し上げます。

対象 市内にて要介護1~5の方を在宅で介護している家族
申込方法 郵便はがきに、住所・氏名(要介護者・介護者)・要介護者の介護度(1~5)・電話番号を記入のうえご郵送ください。
申込期限 令和2年8月31日(月)まで
申込先 〒311-3436 小美玉市上玉里1122
小美玉市社会福祉協議会 本所

お問い合わせ 本所(玉里) ☎37-1551

募集 90歳になったらサロンドへ サロンド・おがわたまり



©中央共同募金会
社協会費・共同募金配分事業

市内在住で外出可能な90歳以上の高齢者の方々に、月1回お昼をはさんで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 8/3(月)、9/7(月)

サロン・ド・みのり 8/3(月)、9/7(月)

開催時間 午前11時~午後1時

参加費 300円

お問い合わせ 本所(小川・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 (生きがい外出サポート事業) ~来て・観て・食べて・健康づくり~



©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。開催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開催します。日頃、買い物に不便を感じている高齢の方々にご利用いただけます。マスク着用の上、ご参加ください。

8月	開催日	8/6(木)	8/21(金)	8/28(金)
	電話予約	7/27(月)午前9時~	8/11(火)午前9時~	8/17(月)午前9時~
	地区	玉里	小川	美野里
9月	開催日	9/10(木)	9/11(金)	9/16(水)
	電話予約	8/31(月)午前9時~	9/1(火)午前9時~	9/7(月)午前9時~
	地区	玉里	小川	美野里

昼食代 1,000円

対象者 外出可能な市内在住の高齢者等

募集人員 12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 心配ごと相談所のご案内

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。

相談料 無料

お問い合わせ 本所(玉里) ☎37-1551(玉里保健福祉センター内)
予約・相談 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。

相談日 原則水曜日 午後1時30分~4時30分

8月	5日	12日☆	26日☆
	小川支所	美野里支所	本所(玉里)
9月	2日	9日☆	23日☆
	本所(玉里)	美野里支所	小川支所

☆印…法律相談

案内 お任せください!金銭管理や書類預かり~日常生活自立支援事業~

あなたが住み慣れた地域で、安心した生活を送れるようにお手伝いいたします。

- 福祉サービスの使い方がわからない
- 通帳などの大事な書類の管理が心配
- 手紙が来たけれど内容がわからない
- お金の支払いでいつも迷ってしまう

お困りの方は、
ご相談ください。

どんな支援が受けられるの?

- ・福祉サービスを安心して利用できるように、情報提供や利用の手続きのお手伝いをします。
- ・公共料金の支払いや、日常生活に欠かせないお金の管理のお手伝いをします。
- ・日常生活に必要な事務手続きのお手伝いをします。
- ・通帳や証書など大切な書類、実印などを安全な場所でお預かりします。

※宝石・貴金属類などはお預かりできません。

利用料金はどれくらいかかるの?

- ・相談、支援計画の作成、契約を結ぶことは無料です。
- ・サービスについては、下記のとおり有料となります。

福祉サービス利用の手続きや 金銭管理などのサービス	1時間あたり 1,100 円
通帳や証書、印鑑などを 預かる書類預かりサービス	1ヵ月あたり 500 円

※生活保護を受けている方は、利用料が免除となります。

※支援に伴う交通費について実費負担をしていただくことがあります。

どんな人が利用できるの?

- ・認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで、判断能力が不十分な方となります。
- ※施設や病院に入所・入院している場合でも利用できます。

ご利用までの流れ

相談の
受付

- ① 社会福祉協議会にご連絡ください
ご本人以外でも家族などの身近な方、民生委員などを通じてのお問い合わせにも対応します。

打ち合せ

- ② 担当者が相談内容を伺います
ご相談にあたっては、プライバシーに配慮し、秘密は必ず守ります。

支援計画
の作成

- ③ お困りなことを一緒に考え、
支援計画を作ります
お困りごとや、ご希望を伺い、契約内容・支援計画をご提案します。

契約

- ④ 利用契約を結びます
ご利用者と社会福祉協議会で利用契約を結びます。

サービスの
開始

- ⑤ サービスが開始されます
支援計画に沿って、担当職員がサービスを提供します。

お問い合わせ 小川支所 ☎58-5102

※サービスの利用開始までに2ヵ月程要します。

案内 小美玉市老人クラブ会員募集!!

小美玉市が元気を持ち続けていくためには、シニアの皆さんが元気に活躍していただくことが必要です!!
老人クラブは、街や地域のため、仲間作り、そして何より自分自身のためにスポーツや文化活動などしていただくライフステージです。

- 活動内容** ・市内美化清掃 ・盆栽 ・合唱 ・研修会
・スポーツ大会 (輪投げ、グラウンドゴルフ、吹き矢等)

対 象 市内在住で 60 歳以上の方 (各単位クラブにおいて対象年齢が異なる場合がございます)

入会申し込み・お問い合わせ

各地域の老人クラブか、連合会事務局 (小美玉市社会福祉協議会 ☎ 37-1551)

『コロナに負けるな応援事業』 子どもたちと先生へマスクケースをお届け

本会と小美玉市老人クラブの皆さんで市内小中学校児童生徒・先生方へ抗菌マスクケースをお届けしました。
新型コロナウイルス感染予防対策下での学校生活において、給食や運動時等、マスクを外す際に活用していただけたら幸いです。

一日も早いコロナの終息と、笑顔あふれる学校生活が送れますよう祈っています。



小川北中学校



美野里中学校



玉里中学校



堅倉小学校

— 地域サロンに笑顔が戻ってきました —



みつばちサロン



いきいきサロン



二本松いきいきサロンさくらんぼ



岡いきいきサロン

ふれあい・いきいきサロンとは？

「地域の中で誰もが気軽に集まれる仲間づくりの場」です。

地域の皆さんが、身近な場所で気軽に集まって、“お茶を飲みながらおしゃべりする”“健康のために体操をする”など、活動の内容は様々です。

市内には、現在 61 ヲ所のサロンが開設されています。

こんな効果があります

- ・生きがいつくり、社会参加
- ・仲間づくり
- ・健康づくり
- ・閉じこもり防止
- ・ご近所同士の支え合い

本会はサロン活動を応援します

- ・サロン開設、活動内容などの相談
- ・万が一のための保険加入料助成
- ・活動費の一部助成（5年間）
- ・ふくしの出前講座講師派遣
- ・各種情報提供



サロン活動における 感染症対策をふまえた 5つのポイント

- ①発熱、風邪症状がある場合は自宅療養
- ②人との間隔を空ける
- ③マスク着用
- ④手指・テーブル等の消毒
- ⑤こまめに換気をする

※新しい生活様式に基づき、「サロン活動の進め方」を作成し、現在、開設中の各サロンへ配布しております。

今回ご紹介するサロンはこちら！

ともともサロン

特別な支援が必要なお子様を育てる中、辛いと感じていませんか？障がい児者の本人、家族が自分たちで作る、やれる、出来る余暇活動を行っています。きっと大丈夫。仲間が作れます。相談も当事者として受けますのでお気軽に連絡ください。

日時 毎月第2土曜日 午前10時～12時
場所 四季健康館 **参加費** 100円/回（実費負担あり）
連絡先 伏見 千夏 ☎090-2743-1805 fk2c96@gmail.com



お問い合わせ
 本所
 美野里支所

☎37-1551
 ☎36-7330

まごころの橋渡し

善意銀行報告

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2年5月1日から令和2年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9件	305,000円
菅井 妙子	3,000円
幡谷 剛司	200,000円
目黒	10,000円
スイートピー	23,000円
匿名 5件	69,000円

寄付物品

●アルミ缶	
景山 勇吉	
夢田 由美	
高梨 芳郎	
ハートフルハンド玉里	
橋向老人クラブ	
佐川 文子	2回
沼田 昭	
長谷川 和子	
㈱アートフィールド	
中根老人会	
西野 侑則	2回
小仁所 美江	2回
㈱大形屋商店	3回
小美玉市役所玉里総合支所	4回
狩谷 等	2回
小美玉市生涯学習センター コスモス	2回
前原区	4回
JA新ひたち野農機センター玉里営業所	
長谷川 恵喜	2回
上合はつらつ会	
岩淵 洋征	
小美玉市小川公民館	2回
修善院	2回
㈱石崎製作所	
近田 すえ子	
川戸老人会	
小美玉市老人クラブ連合会 女性委員会	
坂本 武彦	
駅前ゆーわ	
橋本旅館	
西郷地ミセス5	
㈱恵グループ	
東平女性会	
㈱柳川探種研究会	
赤津書店	
匿名	1件
●切手(未使用、使用済み)	
齊藤 富子	
根崎解体工事㈱	
百里サンハウス	
㈱幡谷本店	
西村 邦枝	
堀米 せつ子	
小美玉市学校教育課	
㈱グリーンセンター中村園芸	
JA新ひたち野農機センター玉里営業所	
池田輪業㈱	
㈱柳川探種研究会	2回
修善院	2回
スイートピー	
㈱あさひギフト	
近田 すえ子	
㈱内田化工	2回
いずみジエス㈱	
匿名	2件
●古紙	
恵泉キリスト教会 小美玉チャペル	2回
後藤 敏彦	
高梨 芳郎	
佐川 文子	2回
橋向老人クラブ	2回
中根老人会	
小仁所 美江	2回
小美玉市役所玉里総合支所	3回
小美玉市生涯学習センター コスモス	2回
小美玉市やすらぎの里小川	2回
小川南病院	7回
ミーム保育園	2回
納場保育園	2回
JA新ひたち野 美野里支店	2回
JA新ひたち野 美野里農機センター	2回
羽木上老人会	2回
JA新ひたち野農機センター 玉里営業所	2回
押手 清美	
長谷川 恵喜	2回
㈱柳川探種研究会	2回
上合はつらつ会	

小美玉市小川図書館	2回
小美玉市小川公民館	2回
修善院	2回
菅谷 昭次	
近田 すえ子	
近藤 貞夫	
小美玉市老人クラブ連合会 女性委員会	
狩谷 等	
坂本 武彦	
赤津書店	
匿名	1件
●ペットボトルキャップ	
はらだきもの着付け	
㈱内藤工務店	
小川くらしの会	3回
狩谷 且枝	
玉里第二保育園	
山口 秀男	
中村 博	
ばんびーに トレーニング館★	
千葉 歩美	
胡桃沢 加代子	
関 正子	
山村 富子	
ハートフルハンド玉里	
グループホーム玉里の里	
たまりメリーホーム	
古澤 康弘	
小美玉市母子寡婦福祉会	
手話サークル ストケシア	2回
佐川 文子	
㈱幡谷本店	
常陽交通㈱	
藤崎 貴子	
川崎 たま子	
フォルム㈱	
西村 邦枝	
堀米 せつ子	
世楽地区会	
太田 正美	
石井 清文	
清水頭老人会若がえり会	
矢口玲汰・智也	
橋向老人クラブ	
㈱タキエ商事	
西野 侑則	
山川区	
タスバ ジャパンミート パーク	
狩谷 等	2回
納場保育園	2回
㈱セントラルエステート	
美野里ライオンズクラブ	
㈱清司工務店	
酒井 加代子	
郡司 久美子	
清司 綾子	
小美玉市役所玉里総合支所	2回
押手 清美	
長谷川 みち子	
特別養護老人ホーム あいおんの里	羽鳥
㈱柳川探種研究会	2回
山口電気	
スイートピー	2回
上合はつらつ会	
前野 眞悟	
修善院	2回
十二所体操クラブ	
阿部 正子	
㈱美野里菜園	
㈱石崎製作所	
近田 すえ子	
川戸老人会	
恵泉キリスト教会 小美玉チャペル	2回
四季の杜保育園	
小美玉市老人クラブ連合会 女性委員会	
伏見 洋子	
白根澤 清香	
江戸住宅いきいきクラブ「燦々」	
駅前ゆーわ	
橋本旅館	
西郷地ミセス5	
井坂 敦子	
㈱恵グループ	
茨城美野里環境組合クリーンセンター	
東平老人会	
間中 一男	
希望ヶ丘サロン	

GiGa美野里店	
羽木上老人会	
JA新ひたち野農機センター玉里営業所	
栗原紙材㈱美野里事業所	
山崎 ヨネ子	
井坂 弥月、羽希	
偵察航空隊防衛部	
小美玉市小川公民館	
赤津書店	
匿名	4件
●アルミブルトップ	
山口 秀男	
べんてる㈱ 茨城工場	
たまりメリーホーム	
小美玉市母子寡婦福祉会	
川崎 たま子	
堀米 せつ子	
清水頭老人会若がえり会	
碓谷 洋三	
江戸笑遊会	
十二所体操クラブ	
●テレホンカード等(未使用、使用済み)	
ファミリーマート石岡正上内店	
●葉書(未使用、書き損じ)	
西村 邦枝	
いずみジエス㈱	
●ベルマーク	
夢田 由美	
押手 清美	
修善院	
三田 初枝	
●衣類	
大山 仁美	
岡島 禮子	
匿名	3件
●手作りマスク	
岩瀬 由企子	
日本語教室「手と手の会」	2回
吉田 遊羽	
村山 美佳	
後藤 敏彦・正子	2回
黒澤 幸子	
小美玉市母子寡婦福祉会	
萩原 玉子	2回
長谷川 睦子	2回
見川 道江	
高野 八重子	
高野 陽子	
宮本 康子	
笠水 上 フミヨ	
長島 さか江	
安田 和美	
坂本 淳子	
山内 正恵	
中野 緑	
林 みどり	
清田 優子	
鳥生 玲子	
富樫 香織	
石垣 めぐみ	
(特非)セカンドリーグ茨城	2回
相澤 奈那	
福田 慶子	
山崎 絵里奈	
川口 満子	
永田 直美	
鈴木 悠理	
赤塚 美希	
檜垣 裕子	
西村 裕美子	
玉木 義夫	2回
岩下 好美	
和田 久美	
益原 美波	
加藤 美穂子	
須藤 志織	
中島 晴美	
松田 忠重	
小松田 小鯉絵	
坂本 俊子	
寺澤 瑞姫	
中間 美智子	
上原 円	
橋本 久恵	

小林 典子	
香雲流詠歌会 会長 中村香花	2回
石津 喜く子	
小川くらしの会	4回
安達建具㈱	7回
西堀 みつえ	
野田 博文	8回
大和 英子	2回
岡島 禮子	
匿名	15件
●マスク材料	
日本語教室「手と手の会」	
小川くらしの会	
須藤 志織	
猪野 孝子	
加藤 美穂子	
匿名	2件
●ハガキ、ダンボール	
恵泉キリスト教会 小美玉チャペル	
●介護用防水シート	
幡谷 和恵	
●食器	
清宮 春枝	
●マスク	
茨城県社会福祉協議会	
鈴木 悠理	
赤塚 美希	
檜垣 裕子	
小林 ミワ子	
加藤 美穂子	
匿名	2件
●使用済みストッキング	
菅谷 美幸	
●子供服	
鈴木 俊一	
●消毒液 1ボトル	
美野里ライオンズクラブ	
●尿取りパッド	
岩淵 洋征	
田島 美加子	
●タオル	
茨城県退職公務員連盟 美野里支部	
●牛乳パック	
高梨 芳郎	
阿部 正子	
柴田 愛子	
●スウェーデン	
飯塚 智恵	
●介護パンツ	
田島 美加子	
●カーテン生地、米、チャイルドシート、ベビーバス、ポータブルトイレ	
各匿名	



ばんびーに トレーニング館様



放課後児童クラブのみんながマスクのお札に作ってきてくれました

ボランティアコーナー



ボランティアに関する
お問い合わせ
本所(小川・玉里) ☎37-1551
美野里支所 ☎36-7330

紹介

読み聞かせボランティア「おはなしテルテル」

おはなしテルテルのロゴマークが完成。
これからは、4人のメンバーとともに、
このロゴマークのテルオくんも一緒に、
皆さまにおはなしの世界をお届けしてい
きます！



テルオくん



小美玉市立玉里幼稚園の母親文庫
運営委員会での読み聞かせ活動で意気
投合した4人で、2009年7月に読み
聞かせサークル「おはなしテルテル」を
結成後、小美玉市ボランティア連絡協
議会に加入、活動の場を大きく広げる
ことができました。

市内外の子育てサロン・お年寄りのサロン・保育園・幼稚園・小学校・
児童保育・障がい児施設・介護施設・老人会等様々な場所ではな
し会を行っています。

おはなし会の内容は、絵本の読み聞かせを中心として、手遊び・
リトミックスカーフ・大型紙芝居・手作りの影絵・朗読劇、他にも、
お母さんのための読み聞かせ講座・小学生の読書サポート(ブック
トーク)・脳トレ等、可能な範囲で皆さまからのご依頼に応じてい
ます。

また、小美玉市立玉里中学校吹奏楽部や笛の音楽隊・ピッコロとの
「音楽とおはなしの世界のコラボレーション」にも力を入れています。

近年の新たな取り組みとして、社協や行政との連携
で、高齢者に対する悪徳商法注意啓発のための紙芝居、
小美玉市の2025年問題を住民の皆さんと考えるき
かけになればと、生活支援体制整備事業PRのための
スライド上映も行っています。

メンバー全員が血液型B型で楽天的、おはなしテル
テルはとても居心地の良い場所
となっています。

皆さまの笑顔に出会えること
が、私たちの活動の原動力です。
今年度はコロナ禍により活動が、
大幅に減ってしまいましたが、限
られた状況の中でも、精一杯楽
しいものをお届けできるよう創
意工夫していきたいと思ひます。



あなたに 応援メッセージ

みんなで支え合い、助け合ってコロナを乗り越えよう！

新型コロナウイルスが流行する中、それぞれの立場で頑張ってくれている全ての方へ、皆さんから心温まるメッ
セージが届きました。たくさんのメッセージは、玉里保健福祉センター・小川保健相談センター・四季健康館・美野里
ともいきプラザに掲示してあります。



ホームページにも
掲載しています

おうちでボランティア～今私たちに出来ること～ 皆さんからのメッセージ募集！

延長

対象者 小学生から一般の方までどなたでも

作品のきまり はがき又は、はがきサイズの厚紙に絵とメッセージをかく

応募方法 作品の裏面(宛先面)に、住所、氏名、学年(年齢)を記入し、
郵送又は直接お持ちください。

※10月30日(金)締切(※状況によって、延長する場合があります)

受付場所 本所(玉里)・小川支所・美野里支所

参加賞付

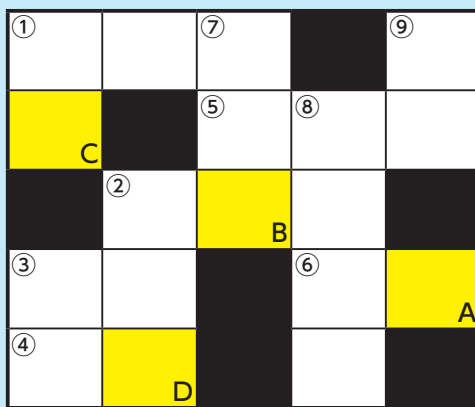
おうち時間 **クロスワード** 声を出しながら **脳トレ** しましょう!

タテのカギ

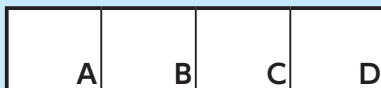
- ①茨城県が全国第2位の生産量! 秋が旬なさつま〇〇
- ②鳴いたらおうちに帰りましょう
- ③調理方法の基本 焼く・蒸す・炒める・揚げる・和える・〇〇
- ⑦お米を英語で言うと?
- ⑧小美玉市のマスコットキャラクターです!
- ⑨来年度開校予定です。玉里学園義務教育学〇〇

ヨコのカギ

- ①北関東の空の玄関口 〇〇〇〇き空港
- ②花言葉は「清らかな心」です。 5月〜7月に咲く〇〇〇草。
- ③小川地区で生産が盛んです。卵と相性ばっちり!
- ④家を〇〇にする時は戸締りをしっかりとしましょう。
- ⑤温泉地で香る独特なおいんです。
- ⑥お正月に空高く上げましょう。



答え



《前号の答え》



答え



※答えは、次号の社協だよりに掲載されます。



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

＊ランチ&カフェ木もれ陽から皆さまへ・・・お料理案内＊

免疫力をあげてコロナに負けるな!!

簡単でおいしくて免疫力まで上げる期待大のお料理を紹介します♪
そして、これからの季節にうれしい熱中症の予防にもなるメニューです!!

◎夏のネバネバ冷たいそうめん



- 材 料: 素麺 200g
(2人分) 長いも 100g
モロヘイヤ 3本
刻みのり 適量
麵つゆ お好み量
塩 少々

作り方

- 1 長いもはすりおろして“とろろ”にする
- 2 モロヘイヤは10分ほど塩ゆでして刻む
- 3 素麺(乾麺は茹でておく)にとろろ、モロヘイヤ、刻みのりを盛り付ける
- 4 お好み量の麵つゆをかけ、食べる時に混ぜて召し上がれ! ※トマトや揚げ玉をトッピング

栄養ポイント

- ・モロヘイヤは刻んでネバネバにしましょう。食物繊維の他に、ビタミンK、βカロテンが豊富、夏野菜の王様です。夏バテ予防に効果てきめんです。
- ・長いものネバネバパワーで免疫力アップ。良質のたんぱく質の他、カリウムやマグネシウムも豊富で、高血圧予防や消化酵素を多く含み胃腸回復の効果も期待できます。
- ・食欲不振の時も喉越し良く、適度な塩分もとれます。夏バテ予防にお役立てください。

美野里ともいきプラザから 巣立ちました

4月からお客様に見守られながら、子育てに奮闘していたツバメの親子。5羽の小さな小さなツバメたちが大きく成長して、ともいきプラザの正面玄関の底から、今年も元気に巣立っていきました。また来年もかわいい姿を見せてほしいものです。



＊オレンジカフェ(認知症カフェ)通信＊

- 開催日 8月12日(水)、9月9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

※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。

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回開催しています。

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力金です。

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。

会員証

～あなたがつくる未来のために～

社会福祉法人 小美玉市社会福祉協議会

〒319-0001 小美玉市大字小美玉 1-1-1 (小美玉市社会福祉協議会ビル内)
TEL: 0298-28-7721 FAX: 0298-28-7722

代表理事 長谷川 隆夫 代表理事 長谷川 隆夫