



みはらふくし情報 7月号

令和5(2023)年
7月1日発行

— 三原市社協各地域センターからのお便り —

本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599
本郷地域センター(三原市本郷保健福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064
久井地域センター(三原市久井保健福祉センター) 電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011
大和地域センター(三原市大和保健福祉センター) 電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

「3年ぶりに手作りの味と温もりを届ける」 ～大和町 配食ボランティア活動～

大和地域センター



榎梨ひまわり会 (榎梨地域)



神田つくし会 (神田地域)



和木卯の花会 (和木地域)



大草あじさい会 (大草地域)

「神田つくし会」,^{くわなし}「大草あじさい会」,「榎梨ひまわり会」,「和木卯の花会」は、大和町内で地域の高齢者を対象に、お弁当を手作りして届ける活動に取り組むボランティア団体です。コロナ禍で、出来合いの料理を届ける活動となっていましたが、6月8日に、全団体3年ぶりとなる手作りのお弁当づくりに取り組みました。

各会場では、段取りを思い出しながらの調理に、会員らの笑い声が聞かれました。「手作りのお弁当を届けられるのが楽しみです。」と会員らは笑顔で活動への喜びを話していました。

作られた約400食分のお弁当は、各地域の民生委員児童委員の協力の元、対象者へ配られました。高齢者らは、久しぶりの手作りの味と温もりに大変喜んでいました。

4団体全体の会長を務める松本富士枝さんは「大変なこともありますが、私たち自身が楽しみ、お互いに助け合いながら活動しています。活動できるのは、喜んでくれる人々がいるからこそ。これからもできる限り活動を継続できるように頑張っていきます。」と笑顔で話しました。

バリアフリーについて学ぼう！！

～本郷小学校 福祉体験学習開催～ 本郷地域センター

6月19日に、三原市立本郷小学校4年生の児童62人が、福祉体験学習に取り組みました。地域のボランティアの協力のもと、高齢者や障害のある人の体を疑似体験し、介助の方法について学びました。「普段の生活では分からないことがたくさんあった」と体験で感じたことを、終了後の会で話す様子が印象的でした。

子どもたちは初めての体験学習に苦労しながらも、声掛けや相手のペースに合わせるなど、相手を思いやることについて多く学んでいました。



段差に見立てたマットを乗り越える練習をする様子。重くて上げられない中、ボランティアから介助のポイントを教えてもらいました。



白杖を使って点字ブロックの上を歩く様子。ブロックの形状の違いを把握しながら、ゆっくりと安全に進みました。



ゴーグルや重りを付けて高齢者の体を疑似体験する様子。「足が曲がりにくい」「疲れやすい」などの感想を持ちました。



〇材料 (2人分)

- ・豚薄切り肉・・・・・・・・150g
- ・サニーレタス・・・・・・・・2~3枚
- ・ミニトマト・・・・・・・・2個
- ・大根おろし・・・・・・・・100g
(水気を軽く絞った状態)
- ・酢・・・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
- ・小ねぎ(小口切り)・・・適量

〇作り方

- ①サニーレタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは4つに切る。
- ②お湯を沸かし、豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)をゆでて冷水にとる。
- ③大根おろし・酢・しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせ、南蛮おろしをつくる。
- ④器にサニーレタス、ミニトマト、水気を切った豚肉を盛り、南蛮おろしをかけ、小ねぎをふる。

今年も暑い夏がやってきます。夏バテ解消は日々の食事がら！今回は、夏にピッタリの簡単夏バテ予防料理をご紹介します。まず☆豚肉に含まれるビタミンB1やトマトに含まれるミネラルで、夏バテしない体づくりに取り組みましょう。

役立ち情報

暑い夏に負けない体をつくろう！
南蛮おろしの豚しゃぶサラダ