

くらし

もっと

今月の題字は、西本千代子さんの作品です。



題字コンテストにご参加いただいた上高尻サロンの皆様(令和4年4月13日撮影)

頭の体操コーナー



$1 = 3 = 5 = 7 = 8 = 10 = 12$ 、 $2 < 4$ のとき

$1 \square 11$

□に当てはまる符号は、 $<$ $=$ $>$ のうち、どれでしょう？

※答えは3ページ目下部にあります

桜を見る会を行いました

by 七日市デイサービス

七日市デイサービス恒例の「桜を見る会」を行いました。毎年、下高尻のログハウスにある桜を見に行くのですが今年は気分を変え、町内ドライブも兼ねて六日市分遣所の隣にある枝垂れ桜や大野原の桜を見に行きました。

4月に入り外はホカホカ陽気で心地よい風は吹き、澄み渡った青空とピンク色の満開の桜はとてもきれいで皆さん大満足！！



キレイな桜をバックに記念撮影をし、楽しくお喋りをしていると、ある人が「私も昔は桜のようにキレイでたくさんの人が見に来てくれたのよ！」と言われ皆さん大笑い。そのあと「私と桜…どっちがキレイ？」と聞かれたのですが笑ってごまかした事は皆さんには内緒にしておきますね(笑)

記念撮影をした時の皆さんの顔は満開の桜に負けないくらい明るくお綺麗でした。

まだまだ遠出の旅行は出来そうにないですが、コロナウイルスの感染拡大が落ち着いたらいろんな所に遊びに行きたいですね。

ポン菓子出張実演に行ってきました

@七光保育所



4月28日に七光保育所へ、ポン菓子の出張実演（障がい者就労継続支援事業所アスノワの事業の一つ）に行ってきました。園児たちは大きな音にびっくりしていましたが、泣く子は一人もいませんでした。園児たちの「おいしい～よ～」の笑顔が見れてスタッフも嬉しくなりました。

当日はケーブルテレビの取材もありました。

ポン菓子
出張実演に

* ついて

出張実演には、1ヶ月前より予約が必要となります。
詳しくはアスノワまでお問い合わせください。

障がい者就労継続支援事業所アスノワ
☎79-2022



私の町の サロン飯 特集



“私の町の「サロン飯」”では、サロンのお昼ご飯を取材しています。第4回は『注連川西サロン』へ行ってきました。注連川西サロンを運営しているサロンのリーダーさんをはじめボランティアの皆さんが、毎月1回、サロン参加者の皆さんのために腕に縊りをかけて作っておられます。



注連川西サロンに到着するとサロンのボランティアの皆さんが、にこやかに迎えてくださり「新メンバーが増えて、新しく生まれ変わったんよ〜！」と嬉しそうに教えてくださいました。

この日は、サロン参加の皆さんのご希望で、「お気軽質問コーナー」を実施しました。血糖値が高い時やコレステロール値の高い時に食事でご飯で気をつけることって何か？という、質問が飛びかき盛り上がりました。

注連川西サロンのサロン飯の一押しメニューは、『具だくさんのオムライス』です。「ご飯だけではなくて、季節の野菜やお好みの肉と一緒に食べることができて、トマトの酸味で食欲も出てくる元気メシです！」と、皆さんが話されていました。オムライスは、ご飯の中に野菜や肉をたっぷり入れることで、たんぱく質やビタミンなどいろいろな栄養素が摂れるようになり、卵と一緒に食べることができるので、筋力アップや元気につながる1品です。



具だくさんのオムライス

『具だくさんのオムライス』に使われる卵は、最近の研究では、血液中のコレステロールの数値には影響しにくく、卵に含まれるコリンという成分が、脳の働きにも良く、記憶力や神経伝達のサポートをしてくれると言われています。みなさんも是非お試しください。

<材料 (分量) 約3人分>

卵	…6個 (1人2個)	鶏肉	…150g (約1/2枚)
ご飯	…1合分	コンソメ顆粒	…5g (小さじ1)
玉ねぎ	…100g (約1/2個)	ケチャップ	…20g (大さじ1)
人参	…60g (約1/3本)	塩こしょう	…少々 (小さじ2/3杯)
ピーマン	…40g (約1個)	油	…適量 (炒め用)

<作り方>

- ① ご飯を炊き、ほぐしておく
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマン、鶏肉を小さめに切る
- ③ 大きめのフライパンで、鶏肉を先に炒め、火が通ったら残りの野菜を炒める
- ④ ほぐしておいたご飯を入れ、調味料で味つけし、お皿にとっておく
- ⑤ 1人分の卵をほぐし、フライパンに広げ、④のご飯を包む
- ⑥ お好みでケチャップをかけてできあがり

取材：管理栄養士 平川 文江



ご寄附いただき
ありがとうございます

令和4年4月1日～4月30日受付分（敬称略）
※次の方々より社会福祉事業のためにご寄附いただきました

香典・玉串返礼

() 内は故人

広石 能美 智子（十九三）
沢田 松浦 聖（良子）
有飯 富安 淳子（康嗣）
立河内 中田 敦（明尾）

篤志

真田 井川 征子
七日市 スーパーランドリー 新田悦子
樋口 双葉保育所 朋澤 公香
広石 能美 智子
七日市 安達 勝
柿木 下瀬 碧

見舞返礼

大野原 友重 秋子
柿木 田村 恵美子
有飯 福江 正彦

各企業様のご厚意により募金箱を設置いただいております。
ご協力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

4月の募金金額

ローソン六日市インター店様 1,187円
マッサージやまぶき様 2,000円

6月の各種相談・
イベント等日程表

- ▶ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、
中止となる場合があります
- ▶ 全て無料です

日時	相談名	相談内容	場所	予約	担当・問い合わせ先
1日(水) 9時～12時	ふくし 何でも相談	人権侵害、日頃の悩み等	柿木公民館及び 福祉センター (六日市)	不要	人権擁護委員・民生児童委員 お問い合わせ 社協 77-0136
5日(日) 10時～12時	行政書士相談	相続・遺言、各種契約、 不動産関係、戸籍関係など	六日市基幹集落 センター	必要	島根県行政書士会益田支部 予約は能美行政書士事務所 090-9065-9194へ
13日(月) 10時～12時	法律相談	遺言、相続、贈与、財産分与、 多重債務、民事の法律問題等	柿木公民館	必要	弁護士 山本 尚 氏 予約 社協 77-0136
24日(金) 13時～15時	公証役場相談	老後の財産管理について 遺言・相続・任意後見について	福祉センター (六日市)	必要	公証人 瀧村 剛 氏 予約 社協 77-0136
28日(火) 13時半～15時	陽だまりの会	認知症の方とその家族の会	福祉センター (六日市)	お問合せ ください	地域包括支援センター TEL 77-3123

社協の活動への気づき、ご意見等がございましたら、お寄せください。☎77-0136

発行者 / 社会福祉法人 吉賀町社会福祉協議会

島根県鹿足郡吉賀町六日市 580-4 吉賀町福祉センター内
電話 (0856)77-0136・FAX(0856)77-0980
ホームページ : <https://yoshika-shakyo.jp/>



社協だより「くらしもっと」の
発行は、共同募金助成金を
活用しています。