

# くらしもっと

2022年 3 月発行

第195号

発行者／社会福祉法人 吉賀町社会福祉協議会  
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://www.yoshika-shakyo.jp>

## やさしさとふれあいの町



「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。  
本誌に写真やお名前を掲載するにあたり、本人やご家族から承諾を頂いております。

今月の題字は、山崎百合子さんの作品です。



題字コンテストにご参加いただいた横町久保田サロンの皆様 (令和4年3月15日撮影)

\*\*\*\*\*

### ? 頭の体操コーナー ?



〈問題〉  
コインを1つ移動して、縦4枚、横4枚にしてください。

答えは3ページ目下部にあります

## 私の町の「サロン飯」～蔵木サロン～

“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3回は蔵木サロンへ行ってきました。サロンを運営している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、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。



蔵木サロンのボランティアの皆さんがサロン飯で工夫していることは、「肉や魚と地元の野菜を必ず使うようにすることです。一押しメニューは、『地元野菜たっぷりの豚汁』です。」と話されていました。

## 【ま・ご・わ・や・さ・し・い・か】

- ま ⇒ 豆類（大豆、豆腐、味噌等）  
 ご ⇒ ごま  
 わ ⇒ わかめ等の海藻類  
 や ⇒ 緑黄色野菜（小松菜、人参等）  
 さ ⇒ 魚  
 し ⇒ しいたけ等のきのこ類  
 い ⇒ いも（里芋、じゃがいも等）  
 か ⇒ 牛乳、乳製品

取材当日は、サロン参加の皆さんへ「骨を強くしよう」というテーマで、お話をしました。【ま・ご・わ・や・さ・し・い・か】の食材を取り入れていくことで、骨を強くするための栄養素（タンパク質、カルシウム、ビタミンD）をしっかり補うことができます。この日のサロン飯は、乳製品を除くすべての食材を使った“骨太メニュー”になっていました。

ボランティアの皆さんのいつもの心遣いが、参加者の皆さんの心と体（骨も！）を支えておられることを改めて感じさせていただきました。

## 『地元野菜たっぷりの豚汁』

蔵木サロンの一押しメニュー『地元野菜たっぷりの豚汁』には、上記の食材がたくさん含まれ、この1杯で骨が強くなるための手助けをしてくれます。みなさんも是非お試しください。

## ＜材料（分量）4人分＞

豚肉	…約 150g
里芋	…約 150g（4個）
人参	…約 50g（1/3本）
ごぼう	…約 50g（1/2本）
しいたけ	…4枚
こんにゃく	…約 40g（1/3枚）
わかめ（戻したもの）	…約 20g
ねぎ	…1/2本
味噌	…約 40g（大さじ2杯）

## ＜作り方＞

- ① 各材料を食べやすい大きさに切る。
- ② こんにゃく、里芋は湯通ししておく。
- ③ 各材料をだし汁に入れて煮る。
- ④ 味噌をとき入れ、ねぎを最後に入れてできあがり。



## からだ爽快教室映画上映会を開催しました

3月9日、福祉センターで、からだ爽快教室のお楽しみ企画、映画上映会が開催されました。今年の上映作品は『お終活』です。タイトルに興味を持たれた方も多いようで、午前・午後の部、各定員50名の申込みが早々に達してしまいました。新型コロナウイルスの感染予防対策を行いながら、席と席の間を十分に確保できるよう調整をして定員枠を増やし、合計113名の方にご参加いただきました。

今回の作品は『終活』をコメディタッチで描いた、笑いあり涙ありの作品で、上映中、特に夫婦のやり取りの場面では、何度も笑いが起きていました。最期には感動する場面もあり、みなさん久々の映画上映会を楽しまれた様子でした。

### 上映会にお越しいただいた方にインタビュー♪

Q. 映画上映会『お終活』はいかがでしたか？

A. 「すごく良かった！」「これからの人生が楽しみになった！」「残りの人生、自分らしく、毎日楽しく過ごそうと思う。」「私もこれから計画していることがあるのよ！」

と、みなさん楽しそうにお話してくださいました！



ご寄付いただき  
ありがとうございます。

令和4年2月1日～令和4年2月28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

大阪府	佐伯	房江(森脇 伴文)
木部谷	河野	卓雄(直人)
白谷	齋藤	善夫(弘子)
抜月	澄川	佚子(国夫)
六日市	小山	喜男(令枝)
東京都	三浦	恵子(良子)
沢田	野村	栄治(信男)
柿木	山崎	隆二(輝幸)
広島県	大庭	明則(ミユキ)

#### 篤志

六日市	河上	修
抜月	澄川	佚子

#### 見舞い返礼

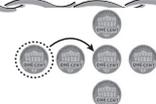
樋口	山吹	寛
----	----	---

ローソン六日市インター店様のご厚意により募金箱を設置頂いております。

ご協力頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。

2月の募金金額 1,678円

頭の体操の答え 左端の一枚を、縦3枚並んだ真ん中一枚に重ねる



## 社協の仕事紹介 (ちょっとした困りごと編)

これから時々、社協の仕事を少しずつ紹介していきたいと思います。日常のちょっとした困りごと（電球を替えれない、ゴミ捨てがしんどいなど）が地域課題として挙がってきており、今回はそれに関するサービス案内も兼ねて、「軽度生活援助事業」（町委託事業）と「お助け千縁サービス」（シルバー人材センター）を紹介します。

	軽度生活援助事業	お助け千縁サービス
ご利用できる方	・吉賀町内在住の65歳以上の高齢者のみの世帯（同一敷地内に65歳未満のいない方）	・吉賀町民 ・吉賀町に住宅・宅地を持っている人 ・年齢は問いません
料金	基本料金：300円/時間 草刈り機使用時：別途300円/回 交通費：20円/Km	1,000円（1時間以内） ※1時間を超える作業並びに2名以上の作業については、別途作業料が発生します。
お受けできる作業	家周りの除草、除雪、墓の掃除、寝具類等の大物の洗濯、掃除、整理・整頓、家具等の移動、窓拭き、家庭ゴミ出し ※生活実態のない家屋、または将来居住が見込めない家屋は対象外	○室内外の整理・簡単な掃除 ○資源物の仕分け・ゴミ出し ○花木等の簡単な植え替え・水やり・除草 ○話し相手 ○買い物・葉の受取の代行 ○室内外の簡単な補修・建具等の補修 ○その他簡単な作業など
ご連絡先	社協 77-0136	シルバー人材センター 79-2087

## 4月の“各種相談会・イベント等日程表”

※すべて無料です

【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。】



日時	相談名	相談内容	場所	予約	担当・問い合わせ先
<b>3</b> 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
<b>11</b> 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	蔵木公民館	必要	弁護士 羽柴 貴宏氏 予約 社協 77-0136
<b>15</b> 日(金) 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
<b>26</b> 日(火) 13時30分～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)	お問い合わせ下さい	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、お寄せ下さい。(77-0136)