

くらし もつと

今月の題字は、
野中サロン
中田令子さんの
作品です。



題字コンテストにご参加いただいた野中サロンの皆様（令和4年7月11日撮影）

あ
た
ま
の
体
操 

次の漢字を組み合わせる2字熟語を作ってください。
例題) 付立竹日 → 音符

問1. 立少米石

問4. 己安走木

問2. 糸土刑氏

問5. 未立口心日

問3. 古示口林

問6. 冬取糸日

※答えは3ページ下にあります

LINE
公式アカウント

吉賀町社協のLine公式アカウントができました。
Web版の「くらしもつと」など、地域の「ちょっといい」
情報を発信してまいります。ぜひお友達登録をお願いします。





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5回は『新町サロン』へ行ってきました。
新町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、サロン参加者の皆さんのために腕に繕りをかけて作ってられます。



新町サロンは少人数で活動されていますが、皆さんがとても仲が良く、お昼ご飯が美味しいと評判です。この日は、サロン参加の皆さんと机を囲んで、クイズ形式で食べ物のお話をしました。テーマは「骨を強くする食事」と「低栄養を予防する食事」です。これらには共通しているポイントがあります。

- ①肉・魚・大豆製品・卵のいずれか毎食1つ必ず食べる
 - ②主食になる“ご飯”を茶わん1杯(150g)程度食べる
- 年齢が高くなると、1回の食事が少なくなりがちです。強い骨や筋肉量の維持するために、この2つのポイントを意識して食べるようにしてみましょう。

新町サロンの一押しメニューは、『バンバンジー』です。「鶏むね肉を柔らかく食べられるように作ってみたよ。」と話されていました。今回は下ごしらえの方法を工夫されたようで、むね肉は加熱すると硬くなりやすいですが、すごく柔らかく美味しく食べることができました。鶏むね肉は良質のたんぱく質を多く含んでいます。この夏にぴったりのメニューですね。



バンバンジー

『バンバンジー』に使われる鶏むね肉は、強火で加熱すると、食感が硬くなりやすいです。蒸し焼きにしたり、ヨーグルトに漬けることで柔らかい食感で食べることができます。加熱不足による食中毒に注意しながらみなさんも是非お試しください。

<材料(分量) 約2人分>

鶏むね肉…1枚(約250g)

お好みの生野菜…適量

【下味用調味料】

砂糖 …小さじ1/2

醤油 …小さじ1/4

酒 …大さじ1/2

おろし生姜…小さじ1/2

ヨーグルト…大さじ1/2

【バンバンジーのたれ】

練りごま…25g

醤油 …大さじ1

砂糖 …大さじ1

酢 …大さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏むね肉の全体をフォークでつく
- ② 【下味用調味料】の材料全てを合わせ、①を漬ける
- ③ 耐熱容器に②の1枚を入れ、ラップをし、電子レンジ500Wで3分加熱する
- ④ ③を取り出し、フライパンで焼く
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切る
- ⑥ バンバンジーのたれを作る
- ⑦ お好みの生野菜と⑤を盛りつけ、⑥をかける

※バンバンジーのたれの代わりにごまドレッシングが使われてもいいですよ。



取材：管理栄養士 平川 文江

吉賀町ホームヘルパー
ステーションより

🔥 簡易浴槽のご紹介

ヘルパーよりベッド上で寝たまま入れる浴槽をご紹介します。写真の浴槽は寝たきりの方でもベッド上で横になったまま入れるお風呂です。



利用者さんの下に浴槽を敷き込み↑それから空気を入れて浴槽を膨らませます→家の浴槽にお湯をためてポンプで吸い上げます。ベッド上の浴槽までは、ホースを通ってお湯が出ます。

ホースの長さは7メートルあるので、今まで利用されたお家ではベッドから浴室まで長さは十分でした。

利用者さんは、横になっているだけなので体への負担も少ないと思います。現在は1名利用されていますが、もし利用してみたい・話を聞いてみたいと思われる方がおられましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

吉賀町ホームヘルパーステーション TEL : 77-0995

吉賀高校
×
六日市デイサービス

～レジンを使ったアクセサリー作り～

吉賀高校のアントレプレナーシップ教育（自分自身や地域社会の未来を創る力を身につける授業）の一環で、六日市デイサービスのご利用者の皆さんとレジンを使ったアクセサリーを作るワークショップを行いました。ご利用者の方々は高校生たちで会話をしながら、楽しんで制作されていました。



頭の体操の答え ...

- 問1. 砂粒
- 問2. 型紙

- 問3. 禁固
- 問4. 起案

- 問5. 意味
- 問6. 最終

ご寄附いただき
ありがとうございます

令和4年6月1日～6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

広島県 渡邊 弘昭(千江子)
椋谷 大田 光広(志津子)
真田 増本 透(ミツエ)
注連川 房崎 主税(豊榮)
下高尻 澄川 勝也(定登)

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。

6月の募金金額

ローソン六日市インター店様 1,794円
マッサージやまぶき様 12,500円



鹿足組寺院一同様よりフードバンクへ

ご寄贈いただきました

フードバンク活動へのご理解・
ご協力に感謝申し上げます。



8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
7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
8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	朝倉公民館	必要	弁護士 谷川 円 氏 予約 社協 77-0136
16日(火) 10時~12時	行政書士相談	相続、不動産、農地転用 墓地許可など	七日市公民館 (旧林業センター)	必要	行政書士 田村 高康 氏 予約 社協 77-0136
19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
30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。