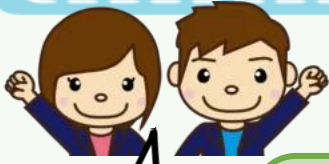


「通いの場」通信

Vol.42

令和6年8月21日発行



この号では「**楽しみ**」ながら「**活躍**」している方々をご紹介します♪

通いの場には、それぞれの得意なことを発揮して輝いている人がたくさんいます。身近な先生として活躍したり、他の通いの場で技術を披露したりする人も増えています。「役割」が生む「やりがい」が、自分の元気だけでなく地域の元気に広がるのも、通いの場の素敵な効果ですね♪

水島地区 「みなみせサロン」



倉敷地区 「ポレポレハウス」



水島地区 「ひだまり親睦会」



「みなみせサロン」の中には、傘踊りを披露して、通いの場を盛り上げているメンバーがいます♪自分の楽しみと活躍が、周りの人を元気にしています！

「ポレポレハウス」の参加者の橋本さん。手芸作品をプレゼントすることがきっかけで、今ではサロンのメンバーに作り方を伝え、みんなで他のサロンの講師として活躍しています！

「ひだまり親睦会」は、手芸とおしゃべりが盛んで、笑いが絶えません。得意な方が得意なことを教え合い、みんなと一緒に楽しむのが、このサロンのスタイルです。

活動を広げる耳より情報！



通いの場に参加している人が、さらに活動を広げる方法の一つに、地域貢献と自身の健康づくりを両立した「倉敷市いきいきポイント制度」があります。

詳しくはこちら
をチェック！



倉敷市役所地域
包括ケア推進室
ホームページ

倉敷市に登録している施設でボランティア活動をすると、1時間で1つスタンプがもらえ、年度末に1スタンプ100円として換金できる制度です。(換金は最大50スタンプまで) 詳細は倉敷ボランティアセンター(☎434-3350)・社協各事務所・各地区担当の生活支援コーディネーター(裏面)まで。



「食」から 広がる参加と活躍

「みんなで作って、みんなで食べる」調理と食事を楽しむ通いの場には「美味しさ」と「元気」がいっぱい！

「元気塾」は男性、女性とも、幅広い地域からメンバーが集い、ハイキングや食事作りなど、多様な健康づくりを楽しんでいます。▶



水島地区「元気塾」▲ 「たんぼぼカフェ」▼

▶ 高齢でも、料理が上手なお達人さんが大活躍！



◀「たんぼぼカフェ」のランチ会。みんなが持ち寄った材料で、その日のメニューが決まります！

トピック

通いの場で作ってみよう！
「サバ缶でそぼろ丼」

～材料 4人分～

- ・サバ缶(水煮) 2缶(340g)
- ・ショウガ 1かけ



そぼろにすると卵焼きに入れたり、冷奴にのせたりと便利です！

- A
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2
 - ・白ごま 大さじ1

- ・ごはん 600g

- ・ほうれん草 200g
- ・にんじん 60g

- B
- ・ごま油 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1/2



- つくりかた -----
- ①そぼろを作る。
フライパンにサバ缶を汁ごと入れ軽くほぐし、すりおろしたショウガとAを加えて水分がなくなるまで中火で炒める。
 - ②ほうれん草はゆでて、3～4cmの長さに切る。にんじんは千切りにし、ゆでて水気を切り、ほうれん草と一緒にBで和える。
 - ③どんぶりにご飯を盛り、①と②を彩りよく盛り付ける。

栄養価 1人分 エネルギー 425Kcal
タンパク質 23.3g 食塩相当量 1.3g

【資料提供：倉敷市保健所健康づくり課食育推進係】
(栄養教室 令和6年6月 献立より抜粋)

※皆さんの地域の「栄養改善協議会」が行っている伝達講習や料理教室に参加して、後でサロンのみんなで作って食べるもの楽しいですね♪ 地域にある団体さんを上手に活用してみてくださいね♪

通いの場(サロン活動)のヒントが欲しくなったら・・・
何かしたい！活躍したい！と思ったら・・・
うちのイコトを教えたくなったら・・・

みなさんの地区を担当する「生活支援コーディネーター」
にぜひお声がけください♡



- ◎倉敷地区 ☎434-3301
- ◎児島地区 ☎473-1128
- ◎真備地区 ☎698-4883

- ◎水島地区 ☎446-1900
- ◎玉島・船穂地区 ☎522-8137

私たちが駆け付けます！