

食推・管理栄養士ジョイントキッチン



※きのこの炊き込みご飯※

バランスの取れたおいしい食事♪

材料	分量(4人分)	作り方
精白米	2合	①精白米は洗っておく。 ②しめじ、まいたけは石づきを落とし、ほぐす。 ③乾しいたけは水で戻しておく。細切りにする。戻し汁は、とっておく(50mlくらい)。 ④生巻は皮をむき、千切りにする。 ⑤炊飯器に米、さばの水煮缶、Aを加える。2合目盛まで水を加え、軽く混ぜる。その上にさばの身、②、③をのせ、炊飯する。 ⑥炊きあがったら、さばの身を取り出して、粗くほぐす。ふんわりと全体を混ぜる。
さばの水煮缶	1缶	
しめじ	1/2パック	
まいたけ	1/2パック	
乾しいたけ	3枚	
しょうが	1/2かけ	
しいたけの戻し汁	50ml	
酒	大さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	

10/25に、耶馬溪公民館にて中津市食生活改善推進協議会 耶馬溪支部と中津市役所の管理栄養士との、ジョイントキッチンが開催されました。今回のテーマは「食品ロスについて考えよう」でした。前半は、栄養士の方から食品ロスの話があり、「食品ロスの半分は家庭から」という言葉が印象的でした。後半は、食品ロスに困ったメニューで調理をしました。全部おいしかったのですが、その中でも、缶詰を使った炊き込みご飯が特においしかったです。家で賞味期限が切れそうな缶詰があるのを思い出し、忘れないうちにいただいたレシピを見ながら作ってみました！子どもたちにも好評でした◎

お知らせ

心配ごと相談

日時：12月14日(火) 9時～11時30分
1月11日(火) 9時～11時30分
場所 耶馬溪高齢者センター
問い合わせ：中津市社会福祉協議会 耶馬溪
Tel 27-8870
*毎月第2火曜日

ほっとテラス

日時 1月19日(水) 14時～16時
場所 中津市教育福祉センター
*精神科医が相談に応じます
予約制になっておりますので、相談を希望する方は事前に予約をお願いいたします。
問い合わせ先：中津市社会福祉協議会
Tel 23-2905

◆編集後記◆ あっという間に12月になりました。この冬は寒くなるそうです。今年も紅葉がとてもきれいでしたね。通勤しながら、この景色を毎日みれるなんて幸せだなあと、朝から心がほっこりしました。今年も残すところあと少し。皆さんにとって、2021年はどんな年でしたか！？私は、今年も耶馬溪の皆さんに助けられ、支えられ、たくさんの笑顔に励まされました。ありがとうございます◎ 2022年も、笑顔がたくさんあるといいなと思います。(とうみょうしょうこ)

令和3年12月15日号

地域福祉情報誌



めしあがる

発行元：中津市社会福祉協議会耶馬溪
〒871-0405
中津市耶馬溪町大字柿坂138番地1

TEL：27-8870
FAX：27-8878



だいだいクラブ ～2年生デビューしました!!～



生活福祉コースの2年生は4人です!



耶馬溪校副校長先生から、ご遺族にお礼の言葉

耶馬溪校生活福祉コースの生徒と地域の方々とのサロン「だいだいクラブ」が今年度も元気に活動しています。10/21には2年生が初めて参加しました。とても緊張していると言っていたが、大きな声で堂々と自己紹介をしていました。その後のレクリエーションもわかりやすく説明し、スムーズに進みました!!

また、11/10のだいだいクラブも2年生が参加しました。この日は耶馬溪校近くの「まーちゃん家」の「まーちゃん」こと故・青木正憲氏のご遺族の島田氏ご夫妻と、南氏も東京と大阪から帰省されていて、だいだいクラブに参加されました。3年半前の開所式の頃より、内装や駐車場が整備されていたことや、だいだいクラブが続いていることなどを喜んでいました。これからも故・青木正憲氏の「まーちゃん家を地域のために活用してほしい」というご遺志を大切に、「まーちゃん家」を地域の方や耶馬溪校の皆さんと活用していきたいと思ひます。



～サロン活動紹介～

おしゃべりBAR

津民/大野



里芋や薩摩芋を食べながら回らん♪

サロンで畑を作っています。旬の野菜を植え、収穫し、それをサロン活動の資金の一部にしています。取材をした日は、里芋や薩摩芋の収穫をしていました。朝早くから活動をし、寒い日でしたが、皆さん、体がポカポカしてきたと言っていました!畑仕事の後は採れたての野菜を調理して、感染予防をしながら、皆でおいしくいただきました。

鎌城老人会「ほほえみクラブ」

下郷/鎌城



参加人数が少なくなりましたが、休まずにずっと続けています。月に一度のサロンを皆さん楽しみにしていて、朝10時から午後3時までの長い時間、ゲームをしたり、おしゃべりをしたりして楽しんでいます。お世話役さんが送迎をされていて、移動手段のない参加者も安心して来れます。



ジェスチャーゲームに大笑い◎

第4次地域福祉計画・地域福祉活動計画づくり 作業部会進んでいます!!

7月から中津市各地で「地域福祉計画・地域福祉活動計画」の作業部会が行われています。10月から後半の作業部会に入り、12月にかけて3回行われています。耶馬溪地区では10/29に3回目を、11/19に4回目を、12/10に5回目を、ここで耶馬溪の**第4次地域福祉活動計画の目標**が決まります!



～後半作業部会の流れ～

第3次地域福祉活動計画を振り返りながら、自分たちの地域の地域福祉の問題点と課題を確認する



前半で整理した、全体的な地域福祉課題のうち、「住人として協力して取り組む課題は何なのか」を選んで整理していく



前半と後半の作業を通して整理された「住民が協力してできる課題」の中から、今後5年間で優先的に取り組むことが望ましい内容をまとめ、「地域福祉活動計画」を策定する

✿住民が取り組む課題意見の一部紹介✿

- ・地域の行事を今後につなげていく
- ・ひとり暮らしの人への話し相手
- ・サロンの内容を興味、魅力のあるものに充実させる
- ・後見人の勉強会を開く
- ・ハザードマップを理解する 等



会場は暑くなるくらい、様々な意見が飛び交います。

