

福祉だより



平成31年1月発行

三岳地区福祉推進協議会

新年明けましておめでとうございます。

一年が過ぎるのが早いと感じるのは「健康で充実した日々を過ごせた証拠」だと、ある雑誌に載っていました。田畑に元気をもらい、道端に咲いている花に見とれていられるような余裕のもてる、今年もそんな一年となりますように！

さて新年号は三岳の宝であります一番若いお二人に登場してもらいます。最初はM・K君。皆さんご存知の正木商店のお孫さんです。ひまわり保育園に通っています。首を前後に振るフリフリダンスが得意でカラオケが大好きです。証城寺の歌を初対面でも歌ってくれました。好物がなんと白ご飯に納豆かけだそうです（おじいちゃんが米づくりに精が出るはずです）。本を読み終えた時、絵を描いた後、ご飯の時に笑顔が出ます。

次はT・H君。三岳会館でサロンを主催されている山山アートセンターの竹中(イシワタ)さんのお子さんです。上川口保育園に通っています。身体を左右に振るダンスが得意です。ブルーベリージャムが好きで、パンに塗ってもジャムだけこそぎ取って食べます。駆けっこが好きです。車の運転席に座った時、甘いものを食べる時、笑顔が出ます。

お二人とも、目に迫って来るような三岳の緑の山々、谷間を抜けて頬を横切る風をいっぱい受けて大きくなってください。みんな応援してます。

「幸せな子」を育てるのでなく、どんな境遇におかれても「幸せになれる子」を育てたい！

皇后・美智子さま



ひとやすみ

前回の答え 明智光秀の側室の名前は熙子（ひろこ）です。

クイズ 野際は三岳山の札所であり、山伏は三岳山の御師として、地方へ配札に赴いていました。野際の山伏と二人組になって三岳山の札を入れた箱を持って歩く役目の者（箱持）が居住していた、別名を箱持村と呼ばれていた村はどこでしょうか

（ ① 小野原 ② 仏坂 ③ 谷村 ）

答えは次号でお知らせします

高齢者ひとり暮らしふれあい会食



昨年も11月12日に高齢者のひとり暮らしの方のふれあい会食を催しました。22名の参加者があり、会食の後は腹話術を楽しみ、振り込み詐欺に注意するよう寸劇を通して学びました。

ふれあい会食は平成16年から始められており、食べ物が目の前にあると、話しやすくなり、コミュニケーションの幅も広がります。初回から食事作りに携わって頂いているのが食生活改善推進員（愛称ヘルスマイト）さんです。推進員の多田さんより原稿を頂きましたので、掲載します。

「食生活改善推進員」とはわが家の食卓を充実させ、健康づくりを行うことから出発し、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティア。全国組織であり、各都道府県の市町村に協議会があります。愛称は“ヘルスマイト”です。

福知山市の食生活改善推進員は、福知山市主催の食生活改善推進員養成講座を受講・修了した者が協議会に加入し、生涯を通じて子どもから高齢者まで誰もが健やかに過ごすため、「栄養・運動・休養」をテーマに健康づくりの活動をしています。特に、食を通じて元気で活力のある健康づくりを支援しています。

三岳地区内では、現在5名の会員が三岳地区福祉推進協議会に加入し、年2回の高齢者宅の訪問と、「ひとり暮らしふれあい会食」で、お弁当作りをさせてもらっています。ぜひ養成講座を受講して仲間に入ってください。お待ちしております。



「ふれあい会食」で好評だったレシピの紹介。

さんまのかば焼き

材料 (2人分)
さんま・・・2尾
薄力粉・・・適量
大根・・・適量
塩・・・少々
サラダ油・・・大さじ1
【合わせ調味料】
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
生姜・・・小1片

【作り方】

- ① さんま→うろこを取り、頭、内臓を取り洗う。
おなか側から、包丁を入れ腹開きにする。
大根→すりおろし、キッチンペーパーで軽く汁を絞る。
生姜→すりおろす。(チューブ入りを使っても良い)
- ② さんまに軽く塩をして、5分置き、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ③ ②に薄力粉をまぶし余分な粉を落とす。
- ④ 合わせ調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、さんまの身の方からしっかり焼き目がつくまで焼き、取り出す。
- ⑥ 合わせ調味料をフライパンに入れ軽く煮詰める。
- ⑦ とろみがついてきたらさんまを戻し入れ絡める。
- ⑧ 器に盛り大根おろしを添える。

※ さんまの代わりにいわしの手開きを使うと、手軽に出来ます。