

関城支部社協だより



支部長 中川 郁夫

※社会福祉協議会を省略して「社協」といいます。

本年度もコロナウイルスの影響を受け、我慢の一年となりましたが、皆様におかれましてはそれぞれに工夫をしながらお過ごしのことと思います。

さて、自粛生活も二年を経て、新しい生活様式ができつつある中、少しずつではありますが、さまざまな活動が始まってまいりました。とはいえ油断できない状況に変わりありません。支部社協でも「今」できることと、コロナウイルス収束の後、盛大な事業が再開できるよう、尽力いたします。引き続き、地域の皆様の深いご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

「はんどちゃん」
福祉コミュニティづくり
県民運動キャラクター

～お礼とご報告～

今年度も下記のとおり、温かい善意が寄せられましたことをご報告し、お礼を申し上げます。

◎赤い羽根共同募金(関城地区自治会様より)

1,753,000円

◎大口募金(企業・個人の皆様より)

65,000円

毎年10月1日から一斉に展開される、『赤い羽根共同募金』活動にて、自治会や個人の皆様、企業の皆様よりご協力いただいた善意の一部を、支部社協事業の活動費として活用させていただいております。

ありがとう



■辻いきいき会様より645円のご寄付をいただきました。支部社協の浄財として大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

■昨年に引き続き「善意の箱」(地域福祉の充実を図るために使われる募金箱)の設置場所が増えました。

新たにご協力いただいたのは、関城郵便局・霞台郵便局・黒子郵便局です。

引き続きよろしくお願いいたします。



関城老人福祉センターにも設置してあります。

令和3年度 社会福祉協議会関城支部の活動報告

期 日	事 業 名	協力団体等
令和3年5月24日	支部監査 / 第1回支部役員会	支部役員
6月22日	令和3年度総会	書面決議
6月22日	第1回広報部会	書面決議
6月	三世代交流会(第1回)→中止	
9月10日	緊急事態宣言中により支部長・副支部長役員会	支部長・副支部長
9月～12月	健康づくり教室(全7回)→中止 ふれあいの集い(暁保育園・認定こども園せきじょう)→中止	
11月19日	第2回支部役員会	支部役員
11月19日	第2回広報部会	支部長/広報部会
12月1日 ～翌1月31日迄	手作り作品展 (関城地区高齢者クラブ及び福祉団体等)	高齢者クラブ 支部役員
令和4年1月	友愛のつどい→中止	
2月	支部研修→中止	
令和4年2月15日	第3回広報部会	広報部会
3月	三世代交流会(第2回)→中止	

関城支部社協役員紹介

- ◆支部長 : 中川 郁夫 ◆副支部長 : 國府田恒利、勝沼 健二
- ◆理 事 : 爲我井 茂、森 一枝、岡野 陽子、中山 文芳、竹澤 寛、
菊地 政明、稲葉 敏雄、小林 桂良、鈴木 和夫、藤田ひさ子
市村 享子、栗野 一裕、遊佐芙美子、金沢 登
- ◆会 計 : 岩岡 正子
- ◆監 事 : 飯田 良三、飛田 晴久
- ◆広報部会 : 部長 竹澤 寛
 広報委員 : 中山 文芳、飛田 晴久、森 一枝、柴 光子



支部協力団体紹介

高齢者クラブ連合会関城支部

関城支部長 中山 文芳

高齢者クラブはスポーツ・レクリエーション・趣味・健康づくり・各種研修等の活動を通じて、お互いの親睦を図り、自分を高め健康で生きがいのある充実した人生を送るとともに、学習成果を地域や社会活動に活かすことを目的としています。地域の高齢者の孤立や閉じこもりの解消に努めながら健康増進を目指していきたくと考えていますが、最近、高齢化が進み退会せざるを得なくなるケースが見受けられます。お住いの地域に高齢者クラブがない時は、お近くの高齢者クラブに入会できますので、ぜひ一声おかけください。

今後もコロナ感染症により活動が制限されるかもしれませんが、できることを積極的に実施していきたくと考えています。

筑西市食生活改善推進員協議会関城支部

関城支部長 市村 享子

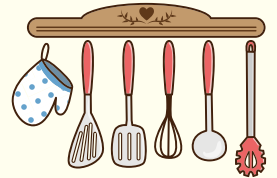
私達は食生活改善推進員《食改》です。

社協では、健康づくり教室で年7回昼食を提供させていただいておりました。地元の食材を生かして美味しく、バランスのとれた食事作りを心掛け、食と健康に関する話を伝達して参りました。

食改は全国組織で『私達の健康は私達の手で』をスローガンに活動しています。関城支部では、男の料理教室・親子料理教室・出前講座など地域の方に食改として学んだことを広める活動を行っています。また、私達の学びの場として年5回市の栄養士さんの講話や調理など、時代・地域に即した料理を楽しく学んでおります。

まだ、コロナ禍で思うように活動は出来ませんが仲間が増えればうれしいです。時短で簡単・フレイル予防の料理を紹介します。

働き世代へ！ ～時短で簡単レシピ～



お手軽キーマカレー

(材料4人分)

ごはん	600g
合挽肉	160g
ホールコーン(缶)	80g
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(40g)
水	300ml
市販のカレールウ	40g



《熱量437kcal》
たんぱく質13.1g/脂質10.1g/塩分1.2g

- ①玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、合挽肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、煮る。材料が軟らかくなったら、一度火を止めて、カレールウを溶く。再度火にかけコーンを加え、煮立たせたら火を止める。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。



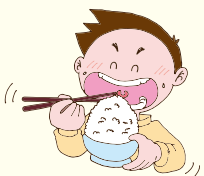
トマトとじゃこのナムル

(材料4人分)

トマト	400g	
貝割れ菜	1パック(40g)	
ちりめんじゃこ	20g	
A	おろしにんにく	小さじ1/4
	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	ひとつまみ

《熱量70kcal》
たんぱく質4.3g/脂質3.5g/塩分0.5g

- ①トマトはくし形に切ってへたを除き、さらに斜め半分に切る。
- ②貝割れ菜は根元を除いて半分に切り、水にさらして水気を切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を加えて和える。
- ④器に盛り、ちりめんじゃこをのせる。



フレイルとは、高齢になると心身の機能が衰えやすく、それが表面化することで起きる症候群をいいます。

健康な心や体づくりのために、よく食べ、よく眠り、誰かと話をしたりたくさん笑ったりして過ごしたいですね。

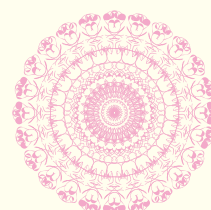
手作り作品展を開催しました

令和3年12月～令和4年1月まで 関城老人福祉センターロビーにて展示



高齢者クラブと共催して、今年も無事に手作り作品展を開催することができました。

11団体と個人様、総勢51名の参加をいただきました。皆様、ご協力ありがとうございました。



会員募集！ 福授会

関城地区在住の障がいのある方・そのご家族、支援者で、悩みや喜びを分かち合い、親睦を深める会です。興味のある方はご連絡ください。

会長 金沢 登 ☎090-2545-1552



編集後記

広報部長 竹澤 寛

早春から春にかけて地面に小さな青い花を咲かせるオオイヌノフグリ、別名「星の瞳」とも言われています。

コロナ禍で外出自粛が続きましたが、道端の草花を見つけに散歩に出かけるのはいかがですか。

季節の変わり目ですので、皆様ご自愛ください。