

社協ふれあい情報 8月号

王滝村社会福祉協議会 <http://o-shakyo.sunnyday.jp>



令和8年8月1日発行
TEL 48-2008
FAX 48-3033
E-mail ot.shakyo@po.kiso.ne.jp

梅雨が明けたとたん、猛暑の日々です。みなさん、お身体は大丈夫ですか？最近、エアコンをつけるご家庭も増えてきましたので、適切な温度設定で、熱中症から身を守りましょう！汗をかいたときは、スポーツドリンクも取り入れると効果的です。夏野菜がいろいろ獲れるようになってきました。水分豊富な夏野菜、ビタミンやミネラルが豊富なほうれん草やブロッコリーなどの野菜を、日々の食事に上手に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう！



ごたくらぶ&男性料理教室

～巧く活用して簡単調理～

7月10日（金）

今回の料理教室は、「カット野菜活用術」をテーマに行いました。最近、スーパーへ行くといろんな種類のカット野菜を見かけます。それらを有効活用し、サラダはもちろん、煮物にしたり炒め物にしたり…手軽に野菜を摂れるよう工夫し、何品か調理しました。「カットキャベツ」にシラスや枝豆などをプラスし、厚揚げを焼いて乗せたサラダや、「竹の子の水煮」を使い、チンジャオロース、もやしや玉ねぎ、人参などが入った「炒め野菜」を使い、鮭のちゃんちゃん焼き、豚汁用・カレー用などの「ボイル野菜」を使った豚汁など、5品をみんなで作っていただきました。手軽に野菜が摂れる事、調理の時短になる事、残菜が出ない事などメリットが多いカット野菜。この季節は、野菜が傷みやすいので、丸ごと買って腐らせるより良いですね。巧く活用して、暑い夏を乗り切りましょう！！



ひとり暮らしよらまい会

～たまにはいいかい！～

7月27日（月）



今回のよらまい会は、涼を求め、「うちわ作り」と「流しそうめん」をみんなで楽しみました。うちわ作りでは、慣れない手つきながら、花や野菜の絵を何とか描き上げていました。反対の面は、夏の風物詩などのシールを切り抜いてペタペタ…。配置などを工夫したり、一筆したためている方も。なんでも工夫次第で楽しめるなと感心しました。お昼になるとやはり気温が上がり、流しそうめんにはもってこいの陽気になりました。流れてくるそうめんをみなさん器用に取り、お腹いっぱい。時々、ミニトマトやキュウリも流れると「ほら、行ったよ、取れよ！」などと掛け声も上がりました。「ここへ来ると、みんなで話せるでいいんな。」、そんな嬉しい言葉も頂き、次回がまた楽しみになりました。



デイサービス

～お祭り気分を楽しんで！～

7月28日・29日（火・水）

7月27日・28日は、王滝村の祭りの日。デイサービスでも、少しでもお祭り気分を味わっていただこうと工夫。テレビには、里宮の階段を下りてくる神輿行列などのなつかしい映像が流れています。利用者さんは、射的やひも引きに挑戦し、いろいろな景品をゲットし、みんなでかき氷を食べたりして楽しみました。午前中には例大祭の祭囃子も聞こえていて、王滝の夏を感じたひと時でした。



8月～9月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
○夏休みボランティア体験 7/27(月)～8/7(金) お弁当配り& 各6回(月・水・金) 公共施設水やり						1
2	3	4	5	6 夏休みボラ (絵手紙) 1:30～3:30	7 立秋	8
					納涼会を行います。	
9	10	11 山の日	12	13 無料法律 相談 10:00～3:00	14 ごたくらぶ 1:30～3:30	15
		相談員は司法書士 小坂智文先生です。				
16	17 プール遊び をします。	18 どんぐり 広場 10:00～11:30	19 ふれあい 元気教室 10:00～11:30	20	21 つくり隊 勉強会 1:30～3:30	
				講師は勝野 先生です。		
23 処暑	24 いきいき サロン 10:00～3:30	25	26	27	28 お楽しみ 弁当 もえぎグループ	29
		裂き織りの状差し作 りの続きをします。				
30	31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5

◎地域支え合い研
修共催
※裏面にご案内



ボランティアコーナー



ご報告

ボランティア 養成&スキルアップ講座 『自然素材を使った、エコ&便利グッズづくり』

7月17日(金) 6名参加!

今年のボランティア養成&スキルアップ講座は、環境&エコボランティアをテーマに開催しました。近年注目が集まっている、自然環境を守っていくためのエコボランティアの体験として、自然にやさしいグッズ作りにチャレンジしました。



①古米の米のいとひのきのおがくずを混ぜて練り込み、粘土のような材料を作ります。米のいを足しながら、ちょうどいい硬さになるようにしっかり練ります。

②まずは鍋敷づくり。作ったおがくず粘土を丸く平べったくのばして、絵柄をつけます。



③次に、おがくず粘土に香料を加えて、芳香小物づくり。のびたおがくず粘土を、クッキーの型で抜いたり、ケーキの型に詰めていして形を整えました。



作業の後は、みんなでお茶を飲みながら一休み。作った便利グッズについてはもちろん、地域や畑のこと、昔の思い出話など、世間話に花が咲きました。
おがくず粘土は数日間乾燥させる必要があるため、完成までしばらくかかります。みなさん、出来栄がとて気になる様子でした。



お願い

募集コーナー

～みなさんのご協力をお願いします～



牛乳パックや、大きい紙パックを集めています。

(五郎八茶屋(サロン)のみなさん)

五郎八茶屋のみなさんは、センター利用者などが使える踏み台やイスを作っていますが、材料の牛乳パックや、お酒などの大きい紙パックが必要で、ご提供いただける方は、社協までお持ちください。

(担当/栗原)

ご家庭でとれ過ぎた野菜、おすそ分けください。

(野菜提供ボランティア)

家庭で作られた野菜なども提供していただき、社協のデイサービスでの食事や、お弁当サービスの食材などに使わせていただいています。ご提供いただける方は、社協までご連絡ください。(担当/梶原)



お知らせ

地域支え合い研修共催

つくり隊ボランティア勉強会 開催!

●テーマ:『腸活で健康づくり』

●日時: 8月21日(金)

午後1時30分～3時30分ごろ

●場所: 保健福祉センター

●内容: ① 腸活による健康づくりについてのお話
② 腸活メニュー試食&交流会

●講師: 金澤美緒さん(県健康づくり事業団 管理栄養士)

●対象者: つくり隊ボランティアの皆さん、地域支え合い推進委員、その他関心のある皆さん

●申し込み: 8月19日(水)までに、社協までご連絡ください。

社協 Tel: 48-2008 (担当: 栗原)

