



## 名瀬地区社会福祉協議会 新体制でスタートしました

### ご挨拶

日頃から社会福祉協議会（通称：社協）の活動等にご理解ご協力を頂き、ありがとうございます。

新年度（令和5年）を迎え、同時に新体制となりスタートいたしました。



前列左から：藤脇副会長・安藤副会長・荒木会長・坂間副会長・坂佐井事務局長  
後列左から：長神事務局長・長尾事務局長・高橋会計・洲崎事務局長

新型コロナウイルス感染拡大という長い期間がありましたが、やっと先に小さな日差しが見えてきた感じがします。今年度からは徐々に事業イベント等が通常に近い形で活動が期待できると思っております。

地域の多世代の皆さんのご協力・ご支援を頂き、今以上に明るい活気のある名瀬の町になれる様、役員一同で推進していきたいと思っております。

### 令和5・6年度役員

役職	氏名
会長	荒木三和子
副会長	安藤 邦雄
副会長	坂間 政章
副会長	藤脇 秀樹
会計	高橋 道德
監事	浅岡 正道
監事	渡辺 正文
事務局長	坂佐井八郎
事務局長	洲崎きみ子
事務局長	長尾 清子
事務局長	長神 典子



## 育児講座

3年ぶりに名瀬地区社会福祉協議会主催の育児講座を3月1日（水）名瀬第二町内会館において開催しました。

今回は、「あそびうた」作家の三根政信さんを講師にお招きしました。「春だね」という手遊び歌から始まり、みんなでいろいろな春を見つけました。続いて「フライパン」。ハンバーグ、焼きそば、パンケーキ…沢山の料理を作りました。

三根さんの歌に合わせた紙芝居や絵本に子どもたちは釘付けです。さらに軍手で人形作り。力作の人形が出来上がり、軍手人形を歌に合わせて躍らせました。

さらに、お化けや落花生のダンスで今度は体を動かして楽しみました。



初めて見るギターや、音楽に合わせて動く楽しさ。子どもたちの目もキラキラ。大人も楽しめたあつという間の1時間でした。





## 第29回「いきいき健康セミナー」の開催

～美味しい食事で元気に過ごそう！～

2月22日(水)午後1時30分より、名瀬地域ケアプラザにて開催しました。参加者は主に一人暮らしの高齢者(16名)、管理栄養士(2名)、区社協(1名)、ケアプラザ(2名)、地区社協(4名)の合計25名でした。

コロナ禍の中で感染防止を考慮の上、管理栄養士の調理される見聞形式にしました。昨年と違い今回は参加者一人ひとりに料理された試食を召し上がっていただき、その美味しさに笑顔が見られました。

調理メニューはタイ料理の人気の高い「カオマンガイ」。たんぱく質が摂取できる鶏肉をメインの炊き込みごはんでした。もう一品は朝食又はおやつにもなる「フレンチトースト」。たんぱく質のある卵に牛乳をからませ筋肉を作り免疫力を高めてエネルギーを生み出す働きがあります。

筋力低下させない食事にはたんぱく質が必要で、以下は上手にたんぱく質を摂取する例です

例：・うどん一具にゆで卵を入れ、牛乳を飲む

- ・おにぎり一ゆで卵と一緒に
- ・おひたしーじゃこを追加
- ・チーズ・プリン・ヨーグルト等

参考にしてください。



カオマンガイ(左)

フレンチトースト(右)



昨年同様、今年も調理中の様子がスクリーンに大きく映し出されました

認知症に備えた食事にポイントの説明がありました。バランスの良い日本食(魚中心)と減塩に気をつけ予防としては①社会的につながりを持つ②脳を使う③趣味を持つ④魚を良く食べる⑤30分程度昼寝⑥手先を使う など日頃の栄養バランスと出来る範囲の運動で毎日元気に過ごしましょう。お忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございました。



## みんなの居場所 毎月第三金曜日に開催



なせホッと食堂   
とつがハートプランマスコット「こころん」  


ボランティアさん募集やプレオープンなどを行いながら準備を進めてまいりました「なせホッと食堂♥」が5月からいよいよオープンします。

あったかいご飯を食べて、遊んだり勉強したりおしゃべりしたり、名称のとおりホッとできる居場所になることを願っています。

第1回 5月の開催日時:

5月19日(金)16時～18時30分

 食事開始は①16時30分～ ②17時～

\*申し込み時にお聞きます

会場:名瀬第二町内会館 TEL045-811-5795

定員:子ども・大人合わせて30名程度

参加費:子ども(中学生以下)100円/大人300円

### 申し込み

二次元コードから



※二次元コードでの申し込みが難しい場合は、名瀬地域ケアプラザへ TEL045-815-2011(平日10時～17時)

★キャンセルの場合の連絡方法

前日まで…ホームページかケアプラザ  
当日14時から…名瀬第二町内会館

名瀬地区ハートプラン推進委員会