

寺尾第二地区 社会福祉協議会だより

No. 42

発行 2021年3月 寺尾第二地区社会福祉協議会 会長 宮野 昌夫

ご挨拶



寺尾第二地区社会福祉協議会
会長 宮野 昌夫

新型コロナウイルス感染症の拡大後、二度目の春を迎えました。あれから、日常生活はこれまでにないものへと変わってまいりました。多くの行事・事業を中止せざるをえなくなり、“地域ケアプラザが開いている限りは実施する”とお約束していたサロンせせらぎ、バンビも、緊急事態宣言の延長・再延長を受けケアプラザ側のお部屋の定員状況の半減、飲食の禁止などにより、中止することとなり、参加者の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございません。

本年2月より、収束への希望となるワクチンの接種が始まりました。しかし、ここしばらくは、マスクの着用、手洗い、三密の回避など感染予防対策なしには、安全な生活は送れない状況が続きます。これまでの自粛疲れ、また、それに伴う足腰や認知機能への不安を抱えていらっしゃる方が大変多くいらっしゃるよう伺います。

寺尾第二地区社会福祉協議会では、令和3年度も感染予防に万全の対策を取り、新しい生活様式に合った形で、行事・事業に取り組んでまいりたいと思っております。今後とも地区社協の活動にご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

第2回 せせらぎ祭り中止について

ちょうど1年前の3月、第2回せせらぎ祭りの用意もすっかり整い、当日を迎えるばかりでしたが、新型コロナウイルス感染拡大が懸念され始め、延期を余儀なくされました。地域の皆様からの大切な手作り品をお預かりしていることもあり、関係者一同、開催時期、実施の仕方など協議を重ねてまいりました。

その結果、令和3年3月7日の開催のお知らせをさせていただきましたが、緊急事態宣言発令中でもあり、ご来場の皆様の安全を第一に考え、残念ながら**第2回せせらぎ祭りは中止**ということに決定いたしました。

これからワクチン接種が始まり、徐々に感染が収まり、安全を確保できる時期になりましたら、次回のせせらぎ祭りのお知らせをさせていただきます。どうぞご理解、ご了承をお願いいたします。

皆様と笑顔でお会いできる日を楽しみにしております

寺尾第二地区社会福祉協議会は、馬場町自治会、馬場第一町内会、馬場町第二自治会、馬場西部自治会、馬場町南部自治会、北寺尾町内会、上の宮自治会、荒立自治会の8自治会・町内会の会長、民生児童委員、婦人部、保健活動推進員、スポーツ推進委員、青少年指導員、地域の学校や公的施設など、住民お一人おひとりで構成されています。

緊急事態宣言
再発出のため中止

障がい理解講座

1月21日に開催予定で、多くの方々が参加して下さるようになっていました「障がい理解講座」は、緊急事態宣言の再発出により、中止となりました。そこで、当日、お話をして下さることになっていた、つるみ活動ホーム“幹”の斉藤施設長さんに、“幹”さんの活動などについて原稿をお寄せいただきました。

ともに地域に住む隣人として、理解を深めていければと思います。

つるみ地域活動ホーム幹 施設長 斉藤達之

つるみ地域活動ホーム幹は、鶴見区に住む障がいがあるお子さんから大人、一緒に暮らす家族が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができることを目的につくられた横浜市独自の社会福祉施設です。

幹が開設されてから20年が経過しています。これからも、障がいがある人が地域で、隣近所で暮らすことがますます増えていきます。障がいがある人にとって、より住みやすい地域になるためには、まだまだ福祉施設（サービス）の整備と地域の皆さんの理解と協力が必要です。

現在コロナ禍により、幹の活動（特にパンの外部販売等）は休止等を余儀なくされています。また、＜新しい生活様式＞でもあるマスクの着用は、生まれながらに感覚過敏等がある障がい児者にとっては、さらに＜暮らしづらさ＞につながってしまうこともあり、私たち支援者にとって大きな課題になっています。

「障がい理解」＝「共に豊かに生きることを考える」礎には、＜専門性＞よりも＜共に知る－知り合う＝関係性＞をつくるプロセスが大切だとより感じています。

パンの外部販売等は、幹の利用者さんにとっても大きな楽しみになっています。早く再開できるよう取組んでいきます。今後ともよろしくお願いします。



出張販売は現在休止中です
再開したらいらして下さい♡

日時 毎月第2月曜日
11:30～12:00
なくなり次第終了です
場所 馬場地域ケアプラザ
1階フロア

ぜひお立ち寄りください♡
お待ちしております♪



地域のみなさまと
幹夏祭り



つるみ地域活動ホーム

幹

鶴見という地域(まち)に「安心」を創る

「障がいがあっても、いろいろな活動に取り組みたい」「病院に行きたいけれど、障がいのある子どもを誰かに預けるのは不安」など、暮らしの中で支援を必要とすることがあります。地域で暮らす障がいがある方やその家族の生活を支え、拠り所となる施設がつるみ地域活動ホーム幹です。

● 障がい

地域活動支援センター

生活介護

一時ケア・ショートステイ事業

余暇活動支援

地域交流事業

● 児童

おもちゃ文庫



つるみ地域活動ホーム幹 ホームページより

今から始める食習慣

— 食で育む親子の絆IX —



今年度は、幼少期の食習慣のみでなく、コロナ禍の“おうちご飯”について、管理栄養士さんにお話を伺う予定でしたが、開催できなかったため、今回おうちご飯の幅を広げる食材として取り上げることにしていた“きのこ”について、ご紹介いたします♪



きのこには、ビタミン B 群、D、食物繊維が豊富に含まれています。様々なきのこがあり、その種類によって含まれる栄養素や量には差がありますが、上記の栄養素は糖質や脂質の代謝に働きかけたり、皮膚や粘膜を正常に保ったり、カルシウムの吸収を促進したり、腸内環境を整えてくれる効果があります。

調理する際は、その栄養を効率よく摂取する為に、“なるべく水で洗わない”こと、“煮た時には栄養素が溶け出してしまうので、スープも飲む”ことに気を付けると良いそうです。

また、冷凍保存すると旨味が増したり、数時間天日干しすると栄養価が上がったりするというデータも発表されているようです。子育て世代のみならず、ご高齢の方も上手に取り入れたい食材です。

(参考: ユーグレナ HealthcareLab.・KAGOME Vegeday・NHK)



きのこをテーマに管理栄養士井上さんから頂いたレシピです。

安くて美味しくヘルシーでカワイイ(?)きのこのレシピ、是非お試しください♪

<魚のホイル焼き> 2人分

- 魚(生たら・生鮭など) 2切れ
- にんじん 小1/2 本
- 玉ねぎ 1/2 個
- しめじ 1/4 パック
- (えのき・舞茸でも)
- ピザ用チーズ 20g
- バター 3g
- 酒 小さじ 2

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、しめじは根元を切りほぐす
 - ② 魚は水気を取り、軽く塩コショウをふる
 - ③ アルミホイルに薄く油をひき玉ねぎ半量を敷き、魚をのせ酒をふり、残りの玉ねぎ・にんじん・しめじ・チーズ・バターをのせ、ホイルでふんわり包む
 - ④ 熱したフライパンにホイル包みを並べ蓋をして、中火で 12~15 分蒸し焼きにする
- ※オーブンレンジやトースターでもできます



<きのこスープ> 2人分

- 干し椎茸 中1枚(水で戻す)
- きくらげ 中1枚(水で戻す)
- えのきだけ 1/4 袋
- 舞茸 1/4 パック
- しめじ 1/4 パック
- マッシュルーム 2個
- 鶏もも肉 50g
- だし汁+干し椎茸戻し汁 300ml
- ネギ 適量

- ① 干し椎茸は2mmのせん切り、きのこ類は食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切る
 - ② だし汁(作り方参照)と干し椎茸の戻し汁の中に鶏肉を入れて火にかけ、アクを取って煮る
 - ③ 途中できのこを加えて煮る
 - ④ 塩(小 1/3) 酒(大 1/2) しょうゆ(小1)を加え味を調べ、薬味に細かく切った長ネギを散らす
- ※きのこはこんなに種類が多くなくても美味しいけれど、いろいろ入れると相乗効果でとても美味しい



試作しました☆
きのこのおいしさ
たっぷり!!

だしの作り方 (忙しい時はだし汁を風味調味料にしてもよい)

- ① 鍋に水2カップを入れ火にかける。
- ② 煮立ったら火を弱め削り節 10gを入れ、蓋をせず1分位煮て火を止める。
- ③ 削り節が鍋底に沈むまでそのままおく。こし器で静かに濾す。



2020年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で2回にわたり緊急事態宣言の発出がありました。そのため、「学んでご飯」は年間を通して中止、サロンせせらぎ・親子の居場所“バンビ”は9月～12月と3月の5回の実施となりました。

2021年度は、感染予防にさらに配慮しながら、全回実施を目指してまいります。

サロンせせらぎ 2021年度(令和3年度)年間予定

8月、1月はお休みです
予定が変更になることがあります



クリスマスコンサートを
楽しみました♡

4月15日	ピアノプチコンサート	10月21日	小物づくり
5月20日	認知症予防体操	11月18日	マンドリン&ギターコンサート
6月17日	七夕飾り&盆踊り	12月16日	クリスマス～ベル演奏～
7月15日	ハワイアンバンド	2月17日	お楽しみパフォーマンス
9月16日	二胡演奏	3月17日	悪徳商法防止講座& おしゃれ工作

バンビ

親子が気軽に過ごせる居場所です♪

第3火曜日 10:00～11:00 馬場地域ケアプラザにて

4/20(火)	こいのぼり作り
5/18(火)	小麦粉粘土
6/15(火)	七夕かざり作り
7/20(火)	プール遊び(雨天:室内遊び)
9/21(火)	絵本を楽しもう

10/19(火)	新聞紙で遊ぼう
11/16(火)	クリスマスかざり作り
12/21(火)	クリスマス会
2/15(火)	おひなさま作り
3/15(火)	お楽しみ会

♪一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

クリスマス飾り作り

クリスマスつりーをしました♡

多世代交流会 学んでご飯



地域の子どもたちを、地域で見守り、地域で育てることの重要性が見直されています。

“学んでご飯”は、寺尾第二地区社会福祉協議会が運営する、多世代で見守りながら子どもたちを支援する交流の場です。

今年度は、感染予防の観点から、
会食形式を避け、学習終了後
学校形式でお食事をします♪

メニューは
当日のお楽しみ♪

2021年度 活動日程

6月18日

12月10日

8月20日

12月は第2金曜

10月15日

2月18日

日程 : 偶数月の第3金曜日
17:00～18:30

♪ご参加をお待ちしています♪