

寺尾第二地区 社会福祉協議会だより

No. 24

発行 平成27年3月

寺尾第二地区社会福祉協議会

会長 宮野 昌夫

寺尾第二地区に 地域ケアプラザができました!!



芳賀 一巳所長

宮野 昌夫会長

寺尾第二地区社会福祉協議会会長

馬場地域ケアプラザ運営委員長 宮野 昌夫

桜の花が美しいここ、馬場の遊水地に鶴見区9番目のケアプラザが開所しました。寺尾第二地区は、これまで寺尾ケアプラザ、東寺尾ケアプラザなどに分散した形になっていましたが、今後は、馬場地域ケアプラザを拠点に、その力を統合し、桜の花同様、皆さんに親しんで頂き、更なる地域福祉の向上を図って行きたいと思っております。ご理解ご協力をお願いいたします。

皆さん、こんにちは。本年2月1日に開所しました馬場地域ケアプラザ所長の芳賀 一巳です。

地域の皆さん待望の地域ケアプラザです

寺尾第二地区社協は、毎年、生き活き食事会、福祉保健講座、研修、子育て支援など、子どもから養育者、高齢者まで多彩な活動をされていると伺っています。こうした中で、地域ケアプラザは身近なところで福祉・保健サービスを総合的に提供する拠点と位置付けられていますので、地区社協の皆さんと顔の見える関係を作らせていただきながら、連携した事業等にも取り組んでいきたいと思っております。どうぞ、地区社協をはじめ地域の多くの皆さんのご支援とご協力をお願いいたします。

寺尾第二地区社会福祉協議会って?!

寺尾第二地区連合会は、馬場町、馬場第一、馬場町第二、馬場西部、馬場町南部、北寺尾、上の宮、荒立の8つの自治会・町内会で構成されています。

地区の社会福祉協議会は、自治会・町内会の会長さんをはじめとし、民生委員児童委員、婦人部、保健活動推進委員、スポーツ推進委員、青少年指導員、地域の学校や公的施設、ボランティア、また、住民ひとりひとりで成り立っています。

理事会は、自治会・町内会の会長、民生委員児童委員や各委員会の代表者、地域の学校代表者などで構成されています。

福祉保健講座第三講

今から始める食習慣Ⅳ



—食で育む親子の絆—



2月19日（木）寺尾地域ケアプラザで、食育の講座を開きました。

大人になっても食習慣は健康を維持し、充実した生活を営む上で大変重要な要素です。そして、その食習慣は幼少期からつくられるといっても過言ではありません。また、親と子の“絆”を結ぶ上でも大切な要素です。

本タイトル4回目となる本年は、鶴見区福祉保健センターの管理栄養士 穴井 絵美さんを講師にお招きし、お子様に大切な食事についてのお話をききました。また、新しいおふくろの味となりうるメニューを教えていただき、食でつなぐ“親子の絆”について考えました。

25組の申込があり、当日は、22組50名以上の方が参加されました。中には、地区を超え、遠くから参加された方も多くいらっしゃいました。

地区社協の会長・副会長・民生委員・主任児童委員が参加し、保育や調理を担当しました。



管理栄養士
穴井 絵美さん



保育スペースは
おおにぎわい!!



講演が行われている後ろの調理室では、スタッフが調理に追われています!!



試食メニュー

- ★とろとろ! おろし野菜のスープ
- ★ほうれん草のポテトクリームグラタン
- ★おにぎらず

今、話題沸騰の、握らない“おにぎり”
“おにぎらず”レシピ本まで出ています!

「おおきなかぶ」の読み聞かせの後、かぶの
スープを食べました





試食タイム
子どもたち
の笑顔が広
がりました



出席された方へのプレゼント
主食・主菜・副菜のバランスをとる
ランチョンマット

★ とろとろ！おろし野菜の緑のスープ
(ブロッコリー&かぶ)

材料 (3~4人分)

- ブロッコリーの茎 1個分 (約80g)
- ブロッコリーの小房 4~5個 (約100g)
- かぶ 大1個
- たまねぎ (みじん切り) 1/4個分
- サラダ油 大さじ1
- A 顆粒コンソメ 小さじ2
- 水 2と1/2カップ
- 塩、こしょう 各少々

作り方

- ① ブロッコリーの茎は、かたい部分をむき、小房とともにラップフィルムに包み、電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れたら、茎をおろし器ですりおろし、小房は細かく切る。
- ② 鍋にサラダ油をとかし、たまねぎを透き通るまで炒めたら、①とAを加え、2~3分煮る。
- ③ ②に皮をむいたかぶをすりおろしながら加え、仕上げに塩、こしょうを加える。

楽しく食べて元気になる6つのポイント

- 1 生活リズムを整えましょう
起床・就寝・食事・おやつ・遊びの時間
→食事時はお腹が空いていますか？
- 2 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスアップ♪
- 3 おやつは食事の一部としてあげましょう
- 4 よく噛んで食べましょう
- 5 素材の味を生かして薄味に
- 6 食事を楽しみましょう

講師からのアドバイス

- ・根菜は小さくしてからゆでると、やわらかくなりやすいので、大きくゆでて切りましょう
- ・納豆と和えるとツルっと呑み込めて人気です
- ・水分を摂る順序に気をつけて



参加された方の意見

- ・とてもいい企画でした
- ・1年に2回くらいしてほしいです
- ・親の口に入らないほど
子どもが気に入っていました
- ・水分の話は目からウロコでした
- ・お弁当にレシピも知りたいです

今年度も親子の居場所 楽しく活動しました!!

寺尾第二地区社会福祉協議会の事業として取り組んでいる親子の居場所には、毎回多くの皆さんが参加され、楽しいひと時を過ごしています

各地区の民生児童委員・主任児童委員をはじめ、保健活動推進委員・婦人部・子ども会の方々がスタッフとして支援しています

毎月参加される方に楽しんで帰っていただけるよう工夫をしています

馬場地域ケアプラザの開設にともない、これまでの「きたてらお“バンビ”」の活動拠点がかわります！新しい場所でリニューアルした“バンビ”にいらしてください！！スタッフ一同お待ちしております！

変わります!!

場所と曜日が
変わります!!

親と子が気軽に立ち寄れる居場所です！

- 日時 毎月第三火曜日 10:00～11:30
- 場所 馬場地域ケアプラザ

4月21日	こいのぼり作り	5月19日	小麦粉粘土
6月16日	七夕かざり	7月21日	水あそび
9月15日	手作り楽器	10月20日	保健師さんの話

上の宮一丁目バス停

馬場地域
ケアプラ

遊水地

ば ば ハ ッ ピ ー

ばばハッピーは、
これまで通り
馬場町自治会館で
第二火曜日に開催です

- ・“ばばハッピーマーチ”で始まり、“さよならばばハッピー”でおわり
- ・毎月テーマを決め、楽しめる企画を工夫しています

🌻 多くの皆さんのご参加をお待ちしています