

津島市社会福祉協議会だより

Vol.41

お忘れなく！

つしま＊げんきボランティアさんへ
お知らせ

ポイントの交換が始まっています。
25年のポイントを地域振興券へ交換
又は登録機関へ寄付することができます！
交換期限：平成26年3月31日（月）

持ち物：25年のスタンプ帳
（へびのイラスト）

朱肉を使う認印

新しい登録機関が増えました！

★しらさぎ福祉園（蛭間町字弁日 177）

活動内容：知的障がいの方の施設活動支援

- ・作業の手伝い
- ・レクリエーション活動の参加
- ・喫茶「ゆめひろば」の店番、販売など

★唐臼保育園（唐臼町郷裏55）

活動内容：保育活動の手伝い

- ・避難訓練、園外保育の援助
- ・伝承遊び（コマ、けん玉、お手玉、あやとり等）の指導
- ・手作り玩具作りの手伝い
- ・園芸、畑作業、草刈り、環境整備の手伝い
- ・バザーの手伝い

活動希望の方はお電話下さい♪

募集

ボランティアの募集をしています。

活動場所：唐臼保育園（唐臼町郷裏55）

活動内容：伝承遊び（コマ、けん玉、お手玉、あやとり等）を子ども達に教える。

活動日：毎日午前中の1時間程度の内
活動できる曜日

昔の遊びで子ども達と一緒に遊びませんか？

活動に興味がある方は
お電話下さい♪



各種相談事業紹介

結婚相談

毎週月・木曜日

10:00～12:00

登録・相談・お見合いの
お手伝いをします

法律相談（要予約）

第1・3火曜日

13:00～16:00

弁護士さんがお話をうかがい、
解決の方法をお伝えします。

ママの気持ちでんわ

第2水曜日

10:00～12:00

☎24-3456（直通）

子育て中のママさん、悩みや不安
はありませんか？

電話での相談です。

お名前はうかがいません。

お気軽にどうぞ♪

心配ごと相談

第2・4金曜日

9:00～12:00

民生委員さん・人権擁護委員さん
がお話をうかがいます。

【お問い合わせ先】

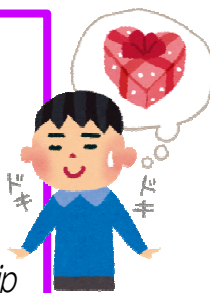
津島市社会福祉協議会

津島市上之町1丁目60番地

（総合保健福祉センター内）

電話・FAX 25-8411

<http://www.tsushima-shakyo.or.jp>



2014.2

寒さをのりきる（受験生も役立ててね♡）コーナー



『**節分**』 一年の季節、春夏秋冬の季節の分かれ目を節分といいます。現在とはくに、春の場合に節分といい、次の日が立春です。節分が旧い年と新しい年の境目と考えられ、新しい年がよい年になるようにと豆まきが行われます。“**鬼は外**”と言って旧い年、嫌なこと、辛いことを鬼として追い払い、“**福は内**”と言って新しい良い年が来るように、家へ福が来るようにと願います。また、節分には**豆**、**いわし**を食べる習慣があります。**豆**を煎ると『パチパチ』と音がして鬼がおどろくといわれ、煎った豆は『福豆』とよばれ、数え年の数だけ食べます。**いわし**は、脂が多い魚で、焼くと煙が多く、また臭いも出ます。また、**柊**は、葉がギザギザ、とげとげでさわると痛いものです。鬼は退散です。そんないわれのある節分です。

煎り豆ごはん 248 kcal 塩分 0.8g

（材料 作りやすい分量（8人分））

煎り豆 1/2カップ
米 3カップ
塩 小さじ1
水 3+1/3カップ

煎り豆
乾いた布で豆をふき、皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジにかける。（豆1カップに3分）
豆の表皮が少しむけた状態です。

作り方

- ①米は十分に吸水させる
- ②炊飯器に米、煎り豆、塩、水を入れて炊く。
- ③炊きあがったらよく混ぜて、器に盛る。

いわしの蒲焼き 197 kcal 塩分 0.9g

（材料 1人分）

いわし 1尾（≒60g）
開いて骨を除く
小麦粉 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
くたれ>すべて混ぜておく
しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1
水 小さじ2 さとう 小さじ1/2

青菜/ブロッコリー/スナップえんどうなど適宜

作り方

- ①開いたいわしに小麦粉をつけてはたき、フライパンに油をしき、皮を下にして焼き、両面焼き目をつける。
- ②①にくたれ>をからめる。
- ③皿に盛り、ゆでた青菜/ブロッコリー/えんどうなどをそえる。

けんちん汁 71 kcal 塩分 1.0g

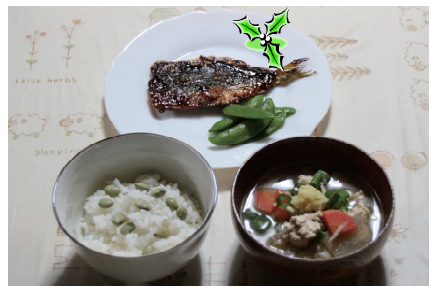
（材料 1人分）

豆腐 40g
大根 30g 5mm厚いちょう切り
にんじん 10g 5mm厚いちょう切り
ごぼう 20g ささがき
えのきだけ 10g 3cm長さにする
しょうが 2g すりおろす
ねぎ 5cm小口切り
ごま油 小さじ1/2
A しょうゆ 小さじ1
だし汁 160cc
塩 少々
B 片栗粉 小さじ1
水 小さじ1

とろみがついた汁にしょうがとねぎがたっぷり！
体もあたたまります♪

作り方

- ①鍋にごま油をいれ、熱くなったら、豆腐をくずして入れて炒め、切った野菜を入れて炒める。
- ②①にAを入れ、柔らかくなるまで煮て、Bでとろみをつけ、ねぎ、しょうがをいれて一煮する。



レシピ提供 津島市健康づくり食生活改善推進協議会

西尾張ブロックボランティアフェスティバル

平成25年12月15日（日）

甚目寺公民館にて西尾張ブロックボランティアフェスティバルが行なわれました。

- ・津島市更生保護女性会
- ・津島市民病院ボランティア会
- ・津島市健康づくり食生活改善推進協議会
- ・あいさんハウス
- ・しらさぎ福祉園

のボランティアグループ3グループと福祉施設2施設がブースを出しました。

ボランティアグループは来場者に活動内容の発表や体験をしていただいたり、福祉施設は授産製品の販売をし、盛況に終わりました。

