

# 千城台東南 金親地区 社協だより

## ボランティア委員会

ふれあいサロン（憩、南町、東町）とふれあい給食は感染防止のために12月までお休みです。

その後は状況をみながらとなります。ゴミ出し支援は毎月10～12名の方が利用されています。現在11名のスタッフが感染防止に努めながら支援活動しています。買い物、郵便局、病院施設等へ

の付き添いのほか代読、代筆等をおこなっています。

ゴミ出しや日常生活で困っておられる方は一度社協（☎080-3442-2348）か担当民生委員にご相談ください。



## 高齢者福祉委員会

毎年開催している料理教室は、現在コロナ感染対策のため中止しています。そのため、自宅で簡単に料理できるレシピを紹介します。免疫力をあげて、コロナに負けないカラダ作りをしましょう。

### バランスよく食べよう ～免疫力アップ編～

協力：若葉保健福祉センター健康課

#### ★豚しゃぶとナスの香味ソースかけ

| 材 料          | 2人分の分量(g) |
|--------------|-----------|
| 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 | 120       |
| ナス           | 80        |
| オクラ          | 40(1人2本)  |
| 赤唐辛子         | 適量        |
| ごま油          | 4         |
| しょうが(みじん切り)  | 10        |
| 長ネギ(みじん切り)   | 6         |
| ニンニク(みじん切り)  | 適量        |
| しょうゆ         | 12        |
| 酒            | 20        |

#### 《作り方》

- ①豚肉を熱湯でさっとゆで、ざるにあげて冷ます
- ②ナスは縦縞状に皮をむき、縦4つ割りにして長さを半分いきり、塩水に5分ほどつけてアクを抜く
- ③熱湯でナスをゆでて、ざるにあげて冷ます  
そのあと、熱湯でオクラをゆでる
- ④赤唐辛子は種を除き、小口切りする
- ⑤フライパンにごま油、しょうが、長ネギ、ニンニクと④を入れた後、火をつけて炒める  
香りが出たら、しょうゆと酒を加え、ひと煮立ちさせて火を止める
- ⑥器に豚肉とナス、オクラを盛り⑤のソースをかける



材料



下準備



でき上り♪

## ★カラフルピーマンの焼き浸し

| 材 料        | 2人分の分量(g) |
|------------|-----------|
| 赤パプリカ      | 60        |
| 黄パプリカ      | 60        |
| ピーマン       | 60        |
| めんつゆ(3倍希釈) | 8         |
| 水          | 40        |

### 《作り方》

- ①パプリカ、ピーマンはグリルまたは網にのせ、直火で皮に焦げ目がつくまで強火で焼く
- ②氷水などで冷やしながら表面の皮をむき、手で裂く
- ③めんつゆと水を合わせた中に②を入れ、冷蔵庫で10分以上冷やす



下準備



強火で焼く



でき上り♪

## ★わかめ入り卵スープ

| 材 料      | 2人分の分量(g) |
|----------|-----------|
| 玉ねぎ      | 50        |
| カットわかめ   | 1         |
| 小松菜      | 30        |
| 卵        | 60        |
| 塩        | 少々        |
| こしょう     | 少々        |
| しょうゆ     | 3         |
| 鶏がらスープの素 | 4         |
| 水        | 300       |

### 《作り方》

- ①玉ねぎは薄切り、わかめはもどして水を切っておく
- ②小松菜はゆでて2cmくらいに切っておく
- ③鍋に鶏がらスープの素を沸かし、玉ねぎを入れ、火が通ったらわかめと塩、こしょう、しょうゆを入れる
- ④再び沸騰したら溶き卵を回し入れて、火を止め、小松菜を加えて器に盛る



## ★フルーツヨーグルト

| 材 料       | 2人分の分量(g) |
|-----------|-----------|
| プレーンヨーグルト | 120       |
| バナナ       | 40        |
| 黄桃缶       | 40        |

### 《作り方》

- ①バナナ黄桃は1cmくらいに切る
- ②ヨーグルトと和えて器に盛る



## 「令和2年度高齢者実態調査」中止について

409地区民生委員児童委員協議会

例年、初夏に民生委員が、戸別訪問で実施している「高齢者実態調査」はコロナ禍の影響で実施を秋まで延期していましたが、収束の兆しが見えず、今年度は中止となりました。

実際にお会いして、お身体の様子などを聞き取る同調査は、高齢者の見守りにも繋がり重要ですが、対面ならではのリスクを勘案し、市が中止の決定を下した次第です。

来年度は、お元気な高齢者と再び、お会いしたいものです。

※民生委員・児童委員は全員、社協当該地区部会のメンバーです。

車椅子の  
無料貸出し  
ご利用下さい

長島昌夫 東三二七七七  
☎二二七七一〇九二



編集雑誌記

千城台駅から国道一二六号線を東金方面へ八kmほど行きますと、泉自然公園があります。元々日本のさくら名所百選に選ばれるほど有名な公園ですが、四季を通じてさまざまな植物や野鳥などの貴重な動植物に出会うことができます。

三月下旬にはスプリング・エフェメラル(春の妖精)と呼ばれているカタクリの花が四万五〇〇〇株ほど咲きます(泉自然公園ホームページより県内最大規模の自生地)。

種から花が咲くまで最短で七年かかり、二年から六年の間は小さい葉一枚しかつけず、その間にコツコツと蓄積した栄養分でようやく花を咲かせるというたくましい生きざまに勇気づけられます。

昨今、新しい生活様式などいろいろ制限がある日常生活ですが、来年の春にはカタクリの花を再度見に行こうかと楽しみにしております。