温もりのあるまち

ゆいゆい おゆみ野！ 第 52 号

編集発行：千葉市社会福祉協議会 おゆみ野地区部会 広報委員会
発行責任者：千葉市社会福祉協議会緑区事務所　連絡先：043-292-8185

さわやか散歩　秋の日差しの中を

主催：ボランティア委員会

１０月２７日(火)令和２年最初の「ふれあい散歩」は今回「さわやか散歩」と名称を改め、新型コロナ感染予防の対策を行いながら、開催されました。当日は参加者１８名スタッフ１７名が爽やかな天気のもと都川調整池(おゆみ野調整池)一周を目指しました。

調整池でハイポーズ

都川調整池
おゆみ野４丁目にある通称『おゆみ野調整池』は、千葉市域を流れる「都川(２級河川)」の支流「支川都川」の水源地になっている。２０１９年の台風２１号による豪雨時にはその貯水機構を見事に発揮した。

自然豊かな外周をめぐり、「小谷口(こやつくち)」から泉谷公園に入り、枯れ葉を踏みしめ静かな山道を下りました。

「一人じゃ歩くのも億劫だけど、今日は楽しく歩けたわ。」：参加者のひと言

泉谷公園の山道

語りくる枯葉は老いの
くつ底に
いのちうるわし
いついつまでも
はつ

参加者の
賀久　はつさん　作

次回は
令和３年２月１５日(月)
早春の梅を楽しみながら
歩きます。

※本紙タイトルにある「ゆい」とは、【「結い」～協力し、助け合う～】という意味です。

家族みんなでクッキング

主催：こども家庭福祉委員会

MENU！

①小松菜入り肉まん
②スイートポテトボール
③じゃがいもスティック
④電子レンジで
　カリカリチーズ
⑤白玉入りフルーツポンチ
　季節の果物を使って

コロナ禍で、子育てサロン等の活動ができない中、少しでも何か親子で楽しめる企画ができたら、という委員会メンバーの想いが、ヘルスメイトさんの力強いご協力の元に実現しました。

どのメニューも、小さいお子さんでもお手伝いできることがありますので、親子で、または孫ファミリーと一緒に、クッキングはいかがでしょうか？

取り分け離乳食や、多めに作った材料にスパイスを加えて簡単おつまみに。変幻自在のレシピたちを、ぜひお楽しみください。

こども家庭福祉委員会委員長　　湊　律子

丁寧に説明をしてくださるヘルスメイトのみなさん

小松菜入り肉まん

Point
★塩としょうゆの代わりに、ケチャップで味付けしても美味しい。
★ラップで包む作業は、お子さんと一緒にしてもいいですね。

【材料（8個分）】
豚ひき肉（160g）
小松菜（280g）
にんにくすりおろし（6g）
塩（小さじ1/10）
しょうゆ（小さじ2）
ごま油（小さじ1）
食パン8枚切（8枚）

①小松菜はさっと茹で、水にさらした後、水気を絞りみじん切りにする。
（おひたしの小松菜を使うと簡単です。）
②フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ香りが出たら、ひき肉を入れて炒める。
肉の色が変わったら、①を入れ、塩としょうゆで味をつける。
③食パンの耳を切り取り、ラップの上に乗せ、8等分した②を乗せてラップで包む。
途中でラップの口が開かないように、もう1枚ラップを重ねてもよい。
④ラップに包んだまま、レンジで1分ほど加熱する。
（目安はパンがしっとりする程度）

スイートポテトボール

Point
★さつまいもの代わりにカボチャを、ココアパウダーの代わりにシナモンを使ってもよい。
★丸めたり、ココアパウダーをまぶす作業は、お子さんでもできますね。
★つぶす・混ぜる作業は、ビニール袋を使うと簡単です。

【材料（8個分）】
さつまいも（200g）中1本
バター（20g）
砂糖（小さじ1強）
加糖ココアパウダー（大さじ1.5）

①さつまいもは、皮をむき茹でて（または蒸して）つぶす。
②①に砂糖、バターを混ぜ合わせ、8個に丸め冷ます。
③器にココアを広げ、②を転がしながらまぶす。

今回は、果肉がオレンジのさつまいもを使用しました。

電子レンジでカリカリチーズ

【材料（4人分）】
とろけるスライスチーズ(2枚)

①スライスチーズを、細く切って、オーブンシートの上に乗せる。
好きな形に切ってもよい。
②電子レンジ(500W)で、1分半～2分加熱する。

Point
★型抜きを使うと、お子さんでもできますね。
★電子レンジで温めると、かなり大きくなります。
また複雑な形は、仕上がりでは分からなくなってしまいます。

じゃがいもスティック

Point
★お好みのスパイスを加えると、おつまみに変身します。
★ビニール袋でこねる作業は、お子さんでもできますね。

【材料（4人分）】
じゃがいも（64g）小1個
小麦粉・片栗粉・バター（各32g）
粉チーズ(小さじ1.5強)
乾燥パセリ(1g)
いりごま(小さじ1弱)

①じゃがいもは、茹でてつぶす。
（電子レンジの場合、ラップに包んで加熱してつぶす。）
②ビニール袋に①と小麦粉・片栗粉・バター・粉チーズを入れよく混ぜ、冷蔵庫に入れて30分ねかす。
③②の生地が滑らかになったら、半量にパセリ、残りの半量にいりごまを混ぜて薄くのばす。
④細いスティック状に切って、オーブン(180℃)で、きつねいろになるまで13～15分焼く。
（オーブントースターでも可）

白玉入りフルーツポンチ

Point
★季節のくだものを使って。
★白玉団子作成は、粘土遊びの感覚でお子さんも楽しく作業できますね。

【材料（4人分）】
白玉粉（40g）
絹ごし豆腐(60g)
みかん缶(100g)12粒
もも缶(80g)12切れ
バナナ(160g)
キウイフルーツ(80g)12切れ
りんご(80g)
水(200cc)・砂糖(40g)
アーモンドエッセンス(数滴)

①白玉粉に豆腐を入れて混ぜる。
②①をひと口大に丸めて熱湯で茹で、浮いてきたら、氷水に取る。
③みかん缶、もも缶は、汁を切り、ももは食べやすい大きさに切る。
④バナナは輪切りにし、レモン汁（分量外）をかけておく。
⑤キウイフルーツは皮をむき、十文字に切り、それをさらに5等分に切る。
⑥りんごは洗って、いちょう切りにする。
⑦耐熱用の容器に、水、砂糖を入れて、ラップをしないで電子レンジで2分程度加熱する。粗熱を取る。
⑧②～⑥に⑦のシロップを合わせ、アーモンドエッセンスを加える。
＊フルーツの量、アーモンドエッセンスはお好みで。

家族で楽しみながら Let’s try おやつ TIME!

★適量と時間を守って
できるだけ同じ時間帯に、適量を。
3回の食事に上手に組み入れましょう。

★飲み物を忘れずに
子どもは大人より水分を必要です。
牛乳やフルーツジュース、お茶がオススメです。

★時にはスナック菓子も
人気のスナック菓子は、やはり美味しいものです。お皿などに適量を移し替えて食べるといいですよ。

★季節を感じるものを
くだもの類は、栄養面だけでなく、季節も感じさせてくれます。

★歯ごたえのあるものを
堅い食べ物は、咀嚼回数を増やし、満腹感を与えてくれます。

★一緒に作れば美味しさ倍増
おやつ作りに参加することで、食材や調理器具を知ることができます。
何よりも親子のコミュニケーションが図れます。

おしゃべり会　今だからこそ大切にしたいこと

主催：障がい者福祉委員会

９月１６日（水）、おゆみ野公民館にて、換気・検温・消毒等の対策の上、開催しました。参加者３名、スタッフ８名でした。

コロナ禍での近況や困り事を話し合いました。悩みを分かち合う事で、気持ちが楽になったり、共感することで一体感が生まれたり、貴重な時間となりました。

参加者のみなさん

今年度は、夏と冬のお楽しみ会が中止になり“たくさんの人が一緒に楽しむ”ことが難しくなっています。

この様な状況下でも『おしゃべり会』は、思いを受け止め、寄り添える場でありたいと思っています。今後も、対策を徹底して開催を予定しています。

障がい者福祉委員会委員長　菊池洋子

ふれあいいきいきサロン　次回のサロンで会える時まで

主催：高齢者福祉委員会

スタッフより

再開の日を楽しみにしています

ガンバロウ!! コロナなんかに負けるな

みんなで一緒に長生きしましょう

覚えていてね

また会いましょう

来年度は、いろいろ工夫して開催出来ればと考えています

ふれあい・いきいきサロンに、いつもご来場いただきありがとうございます。
コロナ禍でサロンが開けませんが、次にお会いできる日を楽しみにしています。
それまでは健康で元気にお過ごしください。
スタッフ一同、いきいきサロン会場でお待ちしています。

高齢者福祉委員会委員長　三丸英美

委員会の様子

故郷（ふるさと）

一、兎追（うさぎお）いしかの山
小鮒（こぶな）釣（つ）りしかの川
夢は今もめぐりて
忘れがたき故郷（ふるさと）

二、如何（いか）にいます父母
つつがなしや友がき
雨に風につけても
思い出（い）ずる故郷

三、こころざしをはたして
いつの日にか帰らん
山はあおき故郷
水は清き故郷

You Tube
音届チャンネル　検索
みなさん一緒に歌いましょう♫

ロコモ3大要因の予防を！

千葉市あんしんケアセンター鎌取

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略語で、運動器に障害が起こり、立つ・歩く機能が低下する状態のことです。

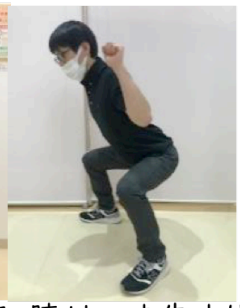
▶転倒しやすくなる
▶歩行困難になる
▶骨粗しょう症や変形性膝関節症など

要支援・要介護のリスクが拡大

●ゆっくり５秒ずつ声をだして数えましょう
●５回で１セット、週に3回以上が目標

◆つま先立ち運動　×　５　回

◆突き上げ運動　×　５　回
膝を曲げながら両手を上に真っ直ぐ突き上げる
※　膝が痛い人は、無理のない範囲でおこないましょう



内股に注意して、膝はつま先より先に出さない

編集後記　今回は、各委員会の活動への思いをお届けしました。様々な制限のある状況ですが、何ができるのか、これからも前向きに取り組んでいきたいと思います。（S.E）