

毎週月、水はにじっこタイム!親子で楽しく遊ぼう!

毎週月、水曜日はにじっこタイム。絵本や手遊び、パネルシアターを通して、親子のふれあい遊びを行っています。スタッフが季節に合った絵本や手遊び、体を使った楽しい体操をすることもあります。30分程度の短い時間で、子どもも飽きずに楽しめます。

事前予約の必要がないので、「今日はどこ行こう?」と思ったらぜひ高富児童館へ遊びに来てください。

写真は、令和4年12月のにじっこタイムの様子です。クリスマス間近で、クリスマスの絵本を読んで、鈴を鳴らしながら「あわてんぼうのサンタクロース」を歌い、簡単な工作でリースを作りました。

にじっこタイム

- ▶日時 毎週月、水曜日 10時30分～11時
- ▶場所 高富児童館 2階遊戯室
- ▶対象 乳幼児と保護者
- ▶定員 約20人(遊戯室の人数制限を行っています)
- ※申し込み不要



地域包括支援センターだより

高南部地域包括支援センター Tel.22-6886
高北部地域包括支援センター Tel.52-3340

最期まで安心して暮らせる地域を目指して

認知症高齢者や単身高齢世帯などの増加に伴い、医療や介護サービス以外にも、在宅生活を継続するための日常的な生活支援(地域の見守りやボランティアなど)が必要になっていきます。

地域包括支援センターでは「生活支援コーディネーター」と協働で、高齢者がいきいきと安心して生活できるよう生活支援体制整備に取り組んでいます。

◎生活支援コーディネーターとは ※山県市社会福祉協議会に業務委託
高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していく人。

- ①社会資源を適切に把握し、地域住民のニーズに合わせた新しい福祉サービスの開発と育成
- ②地域における新しい福祉ネットワークの構築
- ③地域の支援に関するニーズと取り組みのマッチング



◎これまでの主な取り組み

- ・NPOや民間企業のサービスなど、さまざまな社会資源を把握し情報共有を行いました。
- ・集まりの場に出向いて住民の生の声を聞き取り生活課題を整理し、関係機関と改善策を協議しました。
- ・地域見守りネットワーク事業の参加事業所を訪問し、見守り事業の現状を話し合いました。
- ・介護保険サービスではできない、ちょっとした生活の困り事をボランティア活動につなげました。

今後も関係機関と連携し住民の皆さんが安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいきます。

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

3月3日は桃の節句

3月の行事といえばひな祭りが思い浮かぶのではないでしょうか。ひな祭りはひな人形を飾ったり、ちらし寿司を食べたりして女の子の健やかな成長を願う行事です。

ひな祭りの食事に使われる食材には願いが込められています。例えば、エビには腰が曲がるまで長生きできるように、レンコンには遠くまで見通せるように、ハマグリには良縁に恵まれるようにといったものです。今回は牛乳パックを型に使ったケーキのような色鮮やかなちらし寿司を紹介します。



子育て支援課
ID 33507
TEL 22-6839

ミニちらし寿司 (4人分)

材料	分量
精白米	2合
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
青菜	150g
塩	ひとつまみ
桜でんぶ	小さじ2

材料	分量
卵	2個
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ2
生シイタケ	3個
鶏ひき肉	100g
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1

材料	分量
レンコン	50g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
絹さや	4枚
とびこ	30g
ゆでエビ	4尾
牛乳パック	5〜6cmの高さ4個

▼作り方

- ①ご飯は少し硬めに炊き、合わせ酢を混ぜ、3等分に分ける。
- ②青菜は塩ゆでして水を切り、細かく刻んで①の3分の1に混ぜる。
- ③桜でんぶを①の3分の1に混ぜる。
- ④卵は薄く焼いて細切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑤生シイタケは千切りにする。鶏ひき肉は油を引かずにフライパンで炒め、色が変わったら生シイタケと調味料を加えてサッと煮る。
- ⑥レンコンは薄切り(花型)にし、水にさらしてから調味料で1〜2分煮る。
- ⑦絹さやは沸騰したお湯でサッと湯通しする。



- ⑧牛乳パックは角を一カ所だけ切ってテープで留めておく。
(材料を詰めた後、外しやすくするため。)
- ⑨ラップを敷き、その上に⑧を置く。
- ⑩牛乳パックを外し、⑥、⑦、とびこ、ゆでエビを華やかに散らす。

- ②、④(半量)、①の酢飯(何も混ぜていない残りの3分の1)、⑤、③、④(残りの半分)の順に重ねて詰める。

▼ひとくちメモ

- ・詰めるときはきつめに詰めた方が崩れにくくなります。
- ・具材を詰めるときは真ん中に寄せるのではなく、型に沿って入れると彩りよく仕上げるができます。

山県市食生活改善連絡協議会
Instagram更新中！

活動の様子やおすすめレシピ、イベントのお知らせなどを発信していきます。ぜひフォローしてください。



Instagramはこちら