

イオン青山店で「社協のひろば」開催!

毎月第3木曜日の午後、様々なテーマの講座を開催します。

会場：イオン新潟青山店 2階コミュニティ広場
時間：午後2:00～4:00(予定)

参加費：無料

定員

10月17日(木)	プロから学ぶ! 福祉用具なるほど講座	福祉用具のプロ、あおやまメディカルさんを講師に、なるほどナットクな福祉用具を学びませんか? イス、トイレ、杖、くつ、食器、車いすなどなど	20名
11月21日(木)	シニア向け ケータイ電話メール講座	ケータイ電話会社のプロから学ぶ、シニア向けの講座です。ケータイ電話で写真付きのメールをご友人や家族に送りましょう!(スマートフォンは対象外です)	20名
12月19日(木)	笑いヨガ 笑いで寒さを吹き飛ばせ	最近、大ブレイク中の「笑いヨガ」で心も体もほっこりと暖まりましょう! 寿命もシワも伸ばしましょう!	30名
1月16日(木)	Takuhei Café 健康茶講座&茶話会	「菜食のススメ」連載中のたかい局長が作る、ご自慢のオリジナル健康茶で一服しませんか? 健康食・健康茶オリジナルレシピ付き!	20名
2月20日(木)	介護保険と お役立ち介護講座	実際に役立つ、介護保険のお話と介護の実技について、社協のケアマネジャー&ヘルパーが教えます!	20名
3月20日(木)	認知症サポーター 養成講座	認知症とはどういう病気?認知症の人との接し方は?私たちにできることを学びましょう。	40名



▲笑いヨガ



▲認知症サポーター養成講座

★開催の前月20日 から申込受付を開始します。(休日の場合は翌日から)
※例えば1月の講座は、12月20日から受付開始です

申し込み先 西区社会福祉協議会 TEL:025-211-1630

西区いいものセレクション

西区内の福祉施設の「いいもの」をセレクトしてご紹介するこのコーナー。第4回目のいいものは…

手ごねのもちもちパン (ほとんど100円!)



パンは、「春よ恋」という小麦を100%使用し、小さなお子様やアレルギーの方でも安心して食べられるよう、卵と牛乳は使っていません。手ごねで丁寧にこねたパン生地はもちもち。

価格は1個100円(一部例外もあり)です、ぜひ食べてみてね。

また、西総合スポーツセンター(コスポ)2階では手打ちそばを一日限定20食提供中。てんぷら付き500円、大盛り700円也。

そば粉は石臼を手でゆっくりひいて風味を飛ばさずにそばの香りが残る麺です。つゆも自家製で美味しいですよ!!(^ ^)



いいもの No.04 手ごねのもちもちパン&手打ちそば

販売元：地域活動支援センターほっとスペース 西区坂井986-2 (☎025-201-6061) 10時半頃からお店で買えます! (売り切れ次第閉店)

※毎週金曜日12:00～12:30頃、西区社協にて出張販売を実施中!

徒然通信

菜食のススメ

～ススメ其の五～ 私の簡単スローフード

西区社会福祉協議会 事務局長 たかい 琢平



「スローフード運動」は、1986年(昭和61年)にイタリアの「イタリア余暇・文化協会」の「美食の会」から始まりと言われています。当時、ローマのスペイン広場に「マクドナルド」が開店、ファーストフードの脅威からイタリアの食文化に影響を与えるのではないかと心配して、スローフード運動につながったと言われています。目的は、伝統的な食材や料理、質の良い食品を守ることですが、日本にも似たような運動があります。地元で取れた食材を食べて、健康的に生活を送る「地産池消」と言われるものです。さて、私の簡単スローフードを紹介いたします。

皆様も是非お試しください。そして、人生をゆったりと楽しむ「スローライフ」に繋がりたいものです。

シイタケの甘煮	砂糖、醤油、みりんをシイタケをココト煮る
ゴボウのやわらか煮	洗いゴボウを5cm位に切り砂糖、醤油、酒で柔らかく煮る
さっぱりサラダ	ちくわ、キュウリ、ハムをきざんでポン酢であえてゴマをかける
ジャガ厚揚げ煮	ジャガイモと厚揚げを一戸大に切り砂糖、醤油、みりんを煮る
さばナスみそ煮	ナスをさしみ鍋で一煮立ちさばみそ缶を加え、刻みネギをかける



★来年1月16日の【Takuhei Café】ぜひご参加ください。(上の記事参照)お待ちしております。

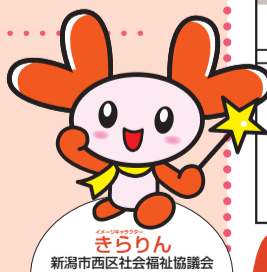
西区社会福祉協議会です!

事務局/〒950-2064 新潟市西区寺尾西1丁目1番5号(旧清水フードセンター寺尾店)
TEL:211-1630 FAX:211-1631

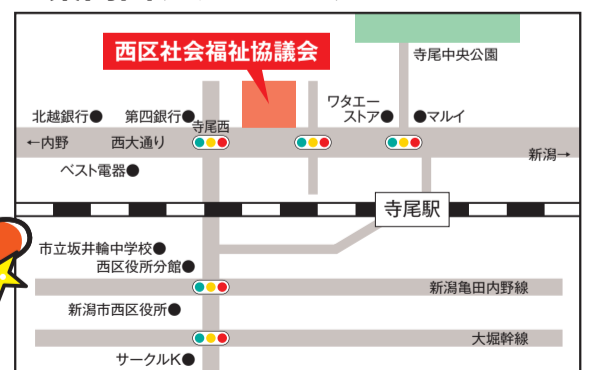
西区ボランティア・市民活動センター TEL:211-1630 FAX:211-1631
西区まごころヘルプ TEL:211-1616 FAX:211-1631
西区訪問介護センター TEL:211-1610 FAX:211-1611
西区介護支援センター TEL:211-1620 FAX:211-1611

【黒埼荘】 〒950-1124 新潟市西区緒立流通2-4-1

老人デイサービスセンター黒埼荘 TEL:377-1200 FAX:377-5578
老人福祉センター黒埼荘 TEL:377-5049 FAX:377-5578



案内図(アクセスマップ)



西区社協ホームページ▶
<http://syakyo-niigatacity-ward.jp/nishi/>
代表メールアドレス▶
ward-csw.w@syakyo-niigatacity.or.jp
facebook▶
<http://www.facebook.com/niigatacity.nishi.syakyo>