

高齢者あんしん相談センター西

5月1日にオープンしました!



日常生活で感じる、ちょっとした不安や心配ごとなど、悩みを相談してみませんか。

様々な福祉のサービスの情報から、あなたに合った解決方法を一緒に考えます。

困ったことがあったらお気軽にご利用ください。



元気な
相談員がお待ちしております!

電話番号: 025-211-1634

場所: 西区社会福祉協議会内(西区役所健康センター棟1階)

※地図は4面下部にあります

開設: 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)

徒然
通信

菜食のススメ

~ススメ其の七~

簡単につくれる旬のキャベツ料理

西区社会福祉協議会 事務局長 ^{たかい} ^{たくへい} 高井 琢平



「キャベツ」は英語読みですが、中国語では「甘藍」、その形から「玉菜」とも呼ばれています。ビタミン成分が多く、細切での生食、ロールキャベツなどの煮込み料理、野菜炒めなど多くの料理に利用されています。明治政府が欧米から種子を取り寄せ「たね」を栽培し、全国に広まったと言われています。季節ごとに春キャベツ、夏・秋キャベツ、冬キャベツと呼ばれ、1年中食べられる人気のある野菜です。

簡単につくれる旬のキャベツ料理をご紹介します。是非お試しください。

My Favorite Recipe

キャベツレシピ3種

(4人前:各メニュー、中玉キャベツ1/5(250g)ざく切りを使います。)



塩ダレキャベツ

材料
ゴマ油大1、
チューブにんにく小1/2、
塩昆布少々、塩適量、
お湯少々、
白ゴマ少々

作り方

ボールに調味料を入れて、お湯を加えて塩ダレを作る。キャベツをボールに入れ、塩昆布を加え、味をなじませてから白ゴマを振る。

マリネ風キャベツトマト

材料
トマト1個、
トマトケチャップ大1、
マヨネーズ大1、
塩コショウ少々、
サラダオイル少々

作り方

トマトは、種を取りスライスしてぎゅんでおく。キャベツはしんなり湯がいて、ザルで水を切り休ませる。ボールに材料を入れ調味料を加え、混ぜ合わせて味を調える。



キャベツと豚バラ肉のネギ塩炒め

材料
豚バラ肉140g、油大2、
長ネギ1本、
塩コショウ適量、酒少々、
鶏がらスープの素少々、
ゴマ油少々

作り方

フライパンを熱し油を入れる。肉、キャベツ、長ネギの順番に加えながら炒める。調味料を加えて味を調える。仕上げにゴマ油をかける。

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5回目のいいものは…

心をこめた、かわいい編みカゴ



こんにちは! なごみです。手作りのかわいい『カゴ』をご紹介します。一折り一折り心をこめて編みあげたハートのカゴの小物入れはいかがですか?

他にも、コースター、なべしき、持ち手つきのカゴもありますよ! 持ち

手つきのカゴは大きく何でも入って万能です!!

また、なごみ内で内野のケーキ屋さん“リン・ペペール”の焼き菓子を販売させて頂いています。一つ一つ丁寧に作られた“無添加”のお菓子も味わってみてください!

お待ちしております!!



いいもの No.05

心をこめた、かわいい編みカゴ

販売元: 地域活動支援センターなごみ

西区大学南2丁目19-34 (☎025-378-2528)

※第1・第3月曜日12時頃、
西区役所健康センター棟1階にて出張販売を実施中!

元気いっぱい!!

西区のひまわり

No.03 東青山ひまわりクラブ



東青山ひまわりクラブです。学校の敷地内にあり、子どもたちは毎日安全な道を元気に下校して来ます。「ただいま!」「お帰り!」から始まり子どもたちの大好きな自由遊びでは一人一人自分のやりたいことを見つけて楽しんでます。その中で1年生から3年生まで学年に関係なく友達関係を広げ深めています。今年度は総勢105人でスタートしたわがクラブです。毎年新3年生が中心になって新1年生を迎える会を企画し準備を進めてくれます。先輩としてのアドバイス「ひまわりに来るときの注意」や「ひまわりにはこんな遊びがあるよ」と紹介してくれたり、ゲームも用意してくれました。役割分担をしてクラブをきれいに装飾してくれた子どもたちもいます。

5月6月にかけては、日頃の感謝の気持ちを込めて母の日・父の日プレゼント作りをしています(下の写真)。今年はキラキラのビーズで製作したストラップとお手紙です。どれもこれも個性のあるかわいい作品でお家の方の喜ぶ顔や楽しい親子の会話が思い浮かびます。

クラブの目標にも掲げてある『思いやりの気持ちを大切に、安心できるクラブ』でありたいと思います。

