いよし 社協だより

IYO Mar 2013 Shakyo

いよし社協
イメージキャラクター
あいみん。

あい・愛フェスタ開催

3/3(日) ウェルピア伊予

(左) あいみん。の日：なかむら保育所
(右上) 目玉焼き倶楽部参加者
(右下) 地域応援セミナーちゅうよ：読み語り隊実践発表・ボラ連余剰品販売

目次

目玉焼き倶楽部特集…… P2～3
あい・愛フェスタお知らせ、共同募金報告… P4
伊予市高齢者家庭相談員全体研修会ほか…… P5
ぼかりん通信…… P6
あいみん。通信…… P7
まごころ銀行・心配ごと等相談予定表…… P8

社会福祉法人
伊予市 社会福祉協議会
〒 799-3113 伊予市米湊723-1
☎ 089-983-6224
FAX 089-983-3253
http://www.iyo-shakyo.jp/

いよし社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金を制作費の一部に充当させていただいています。
印刷　佐川印刷株式会社

料理初心者男性募集中

目玉焼き倶楽部

基本的な料理を覚え、仲間づくりもできる！

料理なんてほとんどしたことがないという**料理初心者の男性の皆さん**、「目玉焼き倶楽部」に参加してみませんか？

「料理をする」ことは、作る楽しみ・味わう喜びを与えてくれるだけでなく、料理教室を通して、仲間づくりもできます。食は健康長寿の基本です。自分で料理ができるようになると、栄養バランスを考えたり、脂肪や塩分の摂り過ぎに気を配ったりして健康維持につながります。

この料理教室では、家に常備しているような食材や調味料を使って、初心者でもできる簡単な料理を作ります。いも炊き・おせちなど季節の食材を使った献立にも挑戦します。ぜひお気軽にご参加下さい。

＊**対象者**　伊予市在住で料理の基本を学びたい、概ね６５歳以上の料理初心者男性
＊**定　員**　１５名
＊**日　時**　４月から平成２６年３月までの毎月第３木曜日・１０：００～
・都合により変更することもあります。
・１回目は４月１８日
＊**場　所**　生涯研修センターさざなみ館（伊予市湊町206-9）
＊**受講料**　材料代として１回につき400円
＊**講　師**　栄養士　岡崎 黎子 氏
＊**申込締切日**　３月２９日（金）
・定員になり次第締め切ります。
・受講決定者には後日詳しい案内を郵送します。
＊**申込先・お問い合わせ**　伊予市在宅介護支援センター（担当／宮内）☎９８３－６２２４

どのような流れでしているのか、取材しました✌

1 栄養士の先生から説明を受けます。

2 調理スタート！グループに分かれて協力して作ります。

4 みんなで食べます。携帯カメラで撮影して、ご家族に見せています。

3 盛り付けも自分たちでします。

5 後片付けもみんなでします。

参加者・入江さんが作ったおせち料理です!!
目玉焼き倶楽部で習った料理を、ご自宅で作る方もいます。ご家族に好評だそうです!

～この日、好評だった「魚のおろし煮」の作り方をご紹介します～

材料（２人分）

- アジ（切身）……60ｇ×２切
- 片栗粉……適宜
- サラダ油……適宜
- 大根おろし……100g
- A
  - だし汁……70ｍｌ
  - 砂糖……小さじ１　１／２
  - 薄口醤油…小さじ２　１／２
  - 酒……大さじ１
- 細ねぎ（小口切り）……7g
- しょうが汁……適宜
- かぼちゃ……100g

作り方

❶魚全体に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
（フライパンに油を熱し、魚を入れ両面を焼く）
❷大根おろしは、軽く水気をきる。
❸かぼちゃは、電子レンジで加熱し食べやすく切る。
❹鍋にＡを入れ煮立ったら魚を入れる。再び煮立ったら上に大根おろしをのせる。大根おろしが温まったら鍋を火からおろす。
❺器に魚を付け合わせと共に盛り付け、ねぎとしょうが汁をかける。できあがり★

「魚をこんな風に料理したのは初めてだったが、とてもおいしかった。」と参加者から好評でした。ぜひご家庭でも試してみて下さい！

Q なぜ目玉焼き倶楽部に参加してみようと思ったのですか。

奥さんが弱くなって、料理ができなくなった時のために。奥さんのため、自分のために。

Q 参加してみてどうでしたか。

料理は科学だ！！
意外と考えて作らないといけない。
難しいけど、楽しい！

伊予市社協　福祉まつり

ミカンまるや
みきゃんも来るよ！

あい・愛フェスタ

3／3(日)
ウェルピア伊予

体育館

９：４５　双海夢走太鼓演奏
１０：００　式典・表彰
１０：３０　なかむら保育所園児による歌や踊り
１１：００　記念講演（トーク＆コンサート）
演題『明日が今日より幸せであるためにできること』
講師　ESPERANZA（エスペランサ）
１２：００　郡中小学校合唱団による合唱
（ゲスト：ESPERANZA）
１３：００　スマイルプリキュアショー（①観覧無料）
１３：４５　社協ステージ＆トーンチャイム講座
受講生による演奏
１４：３０　スマイルプリキュアショー（②観覧無料）
１５：１０　抽選会

★終日・・福祉相談コーナー、福祉器具展示・体験、
防災資機材展示、レクリエーション器具展示・体験

皆さまのお越しをお待ちしています。

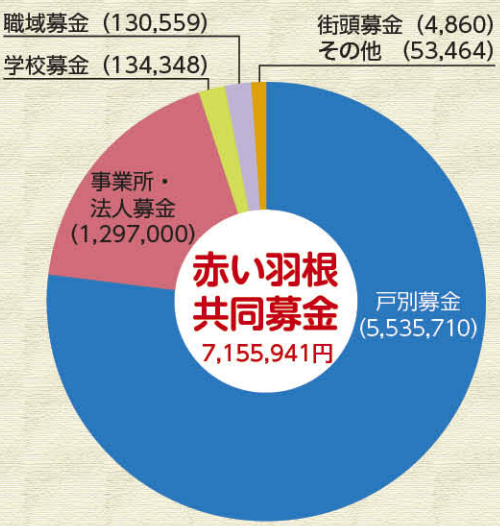
ウェルホール

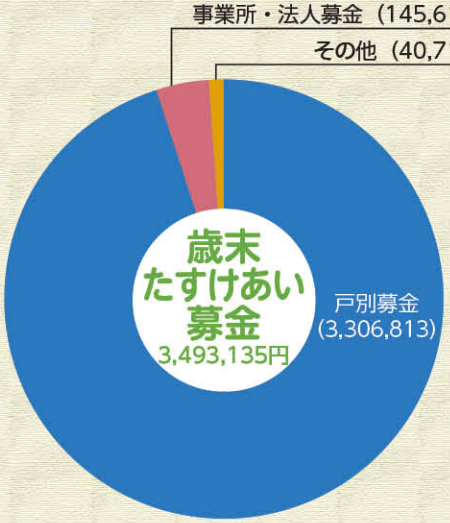
１０：００　あすなろピッコロ腹話術研究会
１０：１５　おはなしおもちゃ箱
１０：４０　伊予市更生保護女性会連合会
１１：０５　読み語り隊
１１：３０　なかむら保育所
１２：００　あすなろピッコロ腹話術研究会
１２：２５　白百合会
１２：４０　伊予市手話サークルどんぐり
１３：１０　トーンチャイム講座受講生
１３：３０　伊予手品愛好会
１４：００　スタンプラリー（体験コーナー）

ピロティー

★バザー（カレーライス・すいとん・焼きそば・五色寿司・鯛めし・草餅・マドレーヌ・クッキー・ぜんざい・ドーナツ・たこ焼きなど）
★パトカー・白バイ展示

赤い羽根共同募金運動
歳末たすけあい募金運動





(単位：円)

皆さまから寄せられた募金は、愛媛県内の福祉施設や伊予市内の地域福祉活動に活用されます。詳しくは、別紙「赤い羽根共同募金通信」をご覧ください。

たくさんの募金をありがとうございました

中山地区民生児童委員協議会
『行政相談のしくみを学ぶ』

1月２４日
中山地域事務所

中山地区民生児童委員協議会では、伊予市中山地区担当の行政相談委員　宮田昭典氏や愛媛行政評価事務所職員を招き、行政相談のしくみについて研修しました。

始めに総務省が管轄している行政相談について、次に宮田行政相談委員から中山地区での現状について説明がありました。

「道路や河川、市の行政についての相談が多いが、どんな内容でも相談は受けます。民生児童委員さんは地域の方からいろいろな意見や苦情を受けると思うが、それらを行政相談委員に相談してほしい。」と話され、行政相談は身近な窓口だということを学びました。

1月２５日
伊予市市民会館

高齢者家庭相談員全体研修会
『相手の価値観を認めよう』

日ごろ、ひとり暮らし高齢者の安否確認をしている、高齢者家庭相談員の研修会を開催しました。

メンタルサポートK's ＨＯＵＳＥ代表 熊本園子氏を講師にお招きし、「相手を認めるためには自分自身を正しく理解する必要がある」という話のあと、『自分が大切だと思っている言葉』をグループ内で発表しました。

「自分でも気づかなかった傾向を知り、ためになりました。」と参加者は話していました。

NPO法人ぶうしすてむ をご存じですか

「ぶうしすてむ」とは、障がいのある方のパソコンを使った活動や就労を支援している会で下記のパソコン初級講座を開催しています。

「Qから始める書類作成」開催

こんな書類、どのようにして作るの？受講者の日頃作りたい書類や困った書類を一緒に作りましょう。

＊期　間：３月７日・14日・21日・28日
　　全４回　全て木曜日
＊時　間：１３：００～１６：００
＊料　金：4,000円（一日1,000円）
＊定　員：１０名
＊締　切：2月28日（木）まで

「インターネットで旅行計画」開催

インターネットを使って旅のプランを立ててみませんか。

＊期　間：４月４日・11日・18日・25日
　　全４回　全て木曜日
＊時　間：１３：００～１６：００
＊料　金：4,000円（一日1,000円）
＊定　員：１０名
＊締　切：３月28日（木）まで

お問い合わせ
申込み先

NPO法人ぶうしすてむ（伊予郡砥部町八倉170）
TEL089-923-5002・FAX089-923-5020
○申込みは、障がい者の受講を優先します。
○主にワードとエクセルを使用します。

ぽかりん通信

このコーナーでは、伊予市内で活動しているボランティアグループの紹介や色々なボランティア情報をお伝えします。

お問い合わせ
伊予市ボランティアセンター
(伊予市社会福祉協議会内)
☎983−6224

春です！新しく何か始めてみませんか

こころの健康ボランティア講座

ストレス社会の中で様々な理由から、こころが疲れてしまった方を地域で支えていくためには、正しい理解が必要です。身近なことと捉え、誰もが住みやすい伊予市に近づけるため開催します。

❀**日　　時**：４月１１日・１８日・２５日・５月２日（木）…１３：３０～１５：００
５月７日（火）・１８日（土）……１０：００～１４：００（全６回）

❀**募集条件**：関心のある方及び交流会に参加できる方

❀**内　　容**

１日目	精神障がい者を取り巻く現状について	中予保健所保健師 伊予市保健センター保健師
２日目	うつ病に対する理解について	メンタルサポートK's HOUSE　熊本 園子 氏
３日目	伊予市内の就労の場について	ワークハウス睦美・空と大地・くりのみ
４日目	当事者家族の声・支援者の声を聴こう	・伊予地区精神障害者地域家族会連合会　睦会 ・伊予地区精神保健ボランティアグループしおさい ・精神保健居場所づくりグループきらら
５日目	交流会①精神保健居場所づくりグループきららに参加しよう	精神保健居場所づくりグループきらら
６日目	交流会②しおさいバーベキューに参加しよう	伊予地区精神保健ボランティアグループしおさい

朗読ボランティア講座

目の不自由な方や高齢等の理由により、目が見えにくい方に必要な情報を伝えたり、朗読をすることの楽しさを感じてみませんか。

❀**日　　時**：４月９日・１６日・２３日・３０日（火）（全４回）１３：３０～１４：３０

❀**募集条件**：関心のある方

❀**内　　容**

１日目	目の不自由な方への理解について	愛媛県視聴覚福祉センター
２日目	朗読ボランティアの心得について	愛媛県視聴覚福祉センター
３日目	新聞や本を読んでみよう ・発声、発音、アクセントなど朗読に必要な技術を学ぶ	南海放送　アナウンサー
４日目	自分の声をテープに録音してみよう	伊予市音読グループ　代表　大塚 房子 氏

❀**両講座受講詳細**❀

❀**場　　所**：決まり次第、ご連絡します。
❀**受 講 料**：無料
❀**準 備 物**：筆記用具
❀**そ の 他**：全日程参加した方に修了証を発行します。
❀**申込締切**：３月２９日（金）
❀**申 込 先**：
伊予市ボランティアセンター（伊予市社会福祉協議会）☎９８３−６２２４（担当／久保）

あいみん。通信

このコーナーでは、社協に関する情報をお伝えします。

伊予市成人式に行ってきました。

あいみん。の日！！

あいみん。が伊予市内に出かけました♪

なかむら保育所に行ってきました！あい・愛フェスタで、歌と踊りを披露してくれます♥

郡中地区社協 在宅福祉ネットワーク推進会議（1月15日）

『高齢者を見守るポイントを学ぶ』

郡中地区の民生児童委員さんと高齢者家庭相談員さんが、高齢者福祉について研修会を開催しました。

今回は理学療法士の一ノ宮孝司氏を招き、地域で暮らす高齢者を見守るときのポイントや気をつけることなどについて学習。『何でもリハビリではない』『良かれと思うことがよくない』ことなど、今まで常識だと思っていたことが必ずしも常識ではないということを学びました。この日学んだことを心に留めながら、今後も見守り活動をしていきます。

友近（ともちか）８９０（やっくん）ライブが行われました♪（1月23日）

★☆今治市出身のシンガーソングライター★☆

四国遍路ツアーの一環で、伊予市でライブが行われました。

今回は、グループホーム土香里さんと近藤医院さんにご協力をいただき、友近８９０の元気になる歌と書道パフォーマンスを披露してもらいました。

近藤医院にて。▶

公明党女性局の皆さまから心のこもった贈り物

公明党女性局の皆さまが手作りされた雑巾４１６枚、エコタワシ３００枚、そして洗剤やプルタブなどを寄付していただきました。

伊予市社協では、関係機関やヘルパーが訪問している高齢者宅などで活用させていただきます。

ありがとうございました。

お困りではないですか？
相続問題解決します。
相談無料
日曜・出張相談OK!
●エンディングノート・終活・成年後見などお気軽にご質問ください。
●面倒な手続きであちこち回ることなく、こころ法務事務所なら**ワンストップ**で対応します。
借金問題のご相談も承ります。
まずは相談！ こころに行こう!!
0120-556-215
詳しくはHPをご覧ください
こころ法務事務所
司法書士法人 こころ法務事務所
KOKORO OFFICE OF JUDICIAL AFFAIRS
代表司法書士 荒川 晃久
愛媛県司法書士会所属登録番号第578号
簡易訴訟代理等関係業務認定番号第601405号(平成19年9月3日認定)
松山市千舟町5丁目5-3 EME松山千舟町ビル6F 営業時間/9:00~18:00
※ご相談内容は司法書士法第3条に定める訴訟額の範囲に限ります。

ひとりで悩まないで…

お気軽にご相談ください

心配ごと相談 13：30～16：00

市内の民生児童委員さんなどが、家庭のこと、人生のこと、日常生活の悩みごと・困りごとなどの相談に応じます。

伊予事務所

・毎月第４水曜日
・伊予市社会福祉協議会本館 相談室
※4月から場所変更予定です。伊予市社協までお問い合わせ下さい。

3 月	２７日
4 月	２４日
5 月	２２日

中山事務所

・毎月第２木曜日
・中山地域事務所２階　第２相談室

3 月	１４日
4 月	１１日
5 月	９日

双海事務所

・毎月第２水曜日

3 月	１３日	下灘コミュニティセンター小会議室
4 月	１０日	双海保健センター相談室
5 月	８日	下灘コミュニティセンター小会議室

まごころ銀行

ご寄付ありがとうございました

次の方から社会福祉協議会『まごころ銀行』への善意の寄付をいただきました。皆さまからいただいたこの善意は、地域福祉活動の支援等に活用させていただきます。

（１２・１月受付分）

《一般寄付》
○金光ボランティア 様
○庭谷喜久子 様（大阪府）
○中山仏教会 様

《香典返し》
○児玉　恭子 様（灘町）
　亡夫　義喜 様
○野島　　薫 様（宮下）
　亡妻　博子 様
○田中　博実 様（松山市）
　亡父　義照 様（大平）
○山﨑　幸隆 様（下唐川）
　亡母　ミスヱ 様

※個人情報保護のため、ご了承いただいている方のみ掲載しています。

弁護士無料相談 13：30～16：00

3 月	６日
4 月	３日・１７日
5 月	１日・１５日

■毎月第１・３水曜日
■伊予市社協　伊予事務所本館（米湊723－1）
■初めての相談のみ
■南法律事務所所属弁護士１名
■相談時間は25分

行政書士無料相談 13：30～16：00

3 月	８日
4 月	１２日
5 月	１０日

■毎月第２金曜日
■伊予市社協　伊予事務所本館（米湊723－1）
■愛媛県行政書士会松山支部所属の相談員２名
■相談時間は約30分

《完全予約制》☎982-0393 地域福祉係まで
※前日までに予約をして下さい。

コラム 第9回

社会福祉協議会　会長　松田隆和

「アメリカインディアンの教え」
加藤諦三著

第一章　批判ばかり受けて育った子は非難ばかりします。
第二章　敵意に満ちて育った子はだれとでも戦います。
第三章　ひやかしを受けて育った子ははにかみになります。
第四章　ねたみを受けて育った子はいつも悪いことをしているような気持になります。
第五章　心が寛大な人の中で育った子はがまん強くなります。
第六章　励ましを受けて育った子は自信を持ちます。
第七章　ほめられる中で育った子はいつも感謝することを知ります。
第八章　公明正大な中で育った子は正義心を持ちます。
第九章　思いやりのある中で育った子は信仰心を持ちます。
第十章　人に認めてもらえる中で育った子は自分を大事にします。
第十一章　仲間の愛の中で育った子は世界に愛をみつけます。

（扶桑社文庫より）