

＼ 皆さんの声に少しでも応えたい！ ／

ちばし



ハーティちゃん

SHAKYO

社協

<https://chiba-shakyo.jp/>

DAYORI

だより



Vol.

125

2024.6

千葉市社会福祉協議会(略:社協)は、社会福祉法に基づき、お互いに支え合いながら誰もが住みやすい地域の実現を目指し、住民による住民のための地域づくりのお手伝いをするための民間福祉団体です。



The 社協パーソン 令和6年度新規採用職員の紹介 詳細は2ページで紹介

Shakyo Person

contents

- P.3 「仕事」や「生活」でお困りごとはありませんか 千葉市生活自立・仕事相談センター中央 / 美浜
- P.4 入職3年目職員が語る！ ～能登半島地震 被災地への派遣で感じたこと・伝えたいこと！
- P.5 いきいきプラザ デイサービスやっています！
- P.6 情報ぶらっとほ～む
- P.7 賛助会員・寄附者の紹介
- P.8 求人インフォメーション / 自宅で簡単！運動不足を解消！ / 季節に応じた健康食事メニューの紹介！

千葉市社協の事業内容がわかるパンフレットはこちら！▶



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。



# 令和6年度 新規採用職員をご紹介します!

令和6年4月に新規採用された職員のうち、事務職員の6名へインタビューを実施しました!

①「自己紹介」、②「所属」、③「本会職員としての意気込み」の3点についてをご紹介します!



鈴木さん

- ①前職では食品や鉄道、旅行会社等全く異なる業界で働いておりました。これまでの多種多様な人々と関わってきた経験を活かし、福祉の知識を深めながら経験を積み、地域に必要な社協職員を目指してまいります!
- ②総務企画課 総務企画班です!
- ③総務企画班の一員として千葉市社協を支える力となれるよう、先輩方にご指導いただきながら、一つ一つの仕事を確実に取り組みたいです。これからどうぞよろしくお願いいたします。



秋葉さん

- ①秋葉と申します。趣味はライブ鑑賞とカフェ巡りです。
- ②児童育成課 児童育成班です。子どもルームの先生に関する事務をメインに担当しています。
- ③まだまだ未熟ではありますが、これまでの経験を活かし、精進していきたいと思っております。



溝口さん

- ①溝口と申します。よろしくお願いいたします!
- ②児童育成課 児童育成班です。
- ③これから職場の上司や地域の方々と関わって、いっぱい学びを得られることとてもワクワクしています。日々の探求心を大事にして、若手ながら楽しんでいきたいと思っております。



富樫さん

- ①以前は別の社協に勤めておりました。新しい環境に早く慣れて子育てと仕事の両立を目指して頑張ります。動物やそのお世話をするのが好きで、現在は、保護猫を2匹飼っています。
- ②若葉いきいきプラザです!
- ③自分にできる最大限を常に発揮できるよう、頑張っていきます!



岩瀬さん

- ①今まで、児童、高齢者、障害者福祉など、幅広く福祉の分野で活動してきました。その経験の中で学んだことは、感謝と思いやりの気持ちです。支援をさせて頂いた方々から、「ありがとう。」という言葉が頂くことも多くありました。これからも地域の人たちに喜ばれる社協職員となれるよう精進してまいります。
- ②千葉市成年後見支援センターです!
- ③職場は、分からないことや困っていることなどを相談しやすい雰囲気です。また、定期的にケース検討を行い、職員間で情報共有を図っています。周りの職員の方々と協力し、初心にかえって知識やスキルを磨いていきたいと思っております。



山崎さん

- ①前職は児童発達支援事業所で保育士をしていました。その前は、障害者雇用促進事業に携わっていました。児童から高齢者まで、幅広い分野に関われることに魅力を感じて入職しました。現在、小学生の子ども二人を子育てしながら仕事も頑張りたいと思っております!
- ②美浜いきいきプラザです!
- ③今まで経験したことのない分野なので、毎日新しい発見があり、非常に楽しいです。地域の皆様に美浜いきいきプラザを知ってもらい安心して利用して頂けるようしっかり仕事を覚えたいです。





仕事がなかなか  
決まらない…

仕事が  
長続きしない…

働きたいけど  
ブランクがあって…

相談  
無料



# 「仕事」や 「生活」で

## お困りごとは ありませんか？

ひとりで悩まずご相談ください  
対象：千葉市にお住まいの方

病気になって、  
病院代がかかり、  
これからの生活が…

家賃が払えなくて、  
住むところが  
なくなってしまうかも…

滞納や借金の  
返済が…

子どものことで  
心配なことが…



### 相談支援事例 住み慣れた場所で安心して暮らすために…

- 相談者：80代独居男性
- 相談経路：居宅介護支援事業所のケアマネジャーから
- 相談内容：年金収入や預貯金も少ない状況。同居の姉が亡くなり相続手続き費用や葬儀費用の支払い等もできずに困っている。
- 支援内容：相談者は、持家で共有名義の土地を有していたため、相続登記完了後に資産を有効活用する観点から、不動産担保型生活資金<sup>\*</sup>の貸付を利用する手続きを行いました。同時に、家計改善支援事業を利用して当面の生活費として必要な額を算出し、亡姉の未支給年金の受給、不動産担保型生活資金交付までのやり繰りの方法を検討しました。



その結果、緊急小口資金の貸付を併用することで当面の生活が可能とわかり、貸付担当とともに申請手続の支援をしました。また、食費の捻出が困難であったためフードバンクの利用も併せて行いました。その後、葬儀費用、相続手続のための弁護士費用の支払いも滞りなく行われ、住み慣れた場所で経済的にも安心して生活が送れるようになりました。

<sup>\*</sup>不動産担保型生活資金：不動産(土地)を担保として、その評価額の7割を限度に千葉県社会福祉協議会が貸付を行う制度。

千葉市生活自立・仕事相談センターは千葉市が設置する相談機関です(中央区と美浜区は本会が受託しています)。

中央

〒260-8511 中央区中央4-5-1 きぼーる15階  
TEL:043-202-5563 FAX:043-221-3370  
✉ :soudan-chu@chiba-shakyo.jp

美浜

〒261-8581 美浜区真砂5-15-2 美浜保健福祉センター2階  
TEL:043-270-5811 FAX:043-270-5812  
✉ :soudan-mihama@chiba-shakyo.jp

相談受付時間

8:30~17:30

月曜日~金曜日(祝日を除く)



※外出が難しい方には、  
訪問支援(アウトリーチ)も  
行います。

本会受託ではありませんが、下記4区にも生活自立・仕事相談センターは設置されています。

花見川

花見川保健福祉センター1階  
TEL:043-307-6765 FAX:043-307-6766  
✉ :hanamigawa-soudan@uwnchiba.net

若葉

若葉保健福祉センター3階  
TEL:043-312-1723 FAX:043-312-6403  
✉ :wakaba@workerscoop.com

稲毛

稲毛保健福祉センター1階  
TEL:043-207-7070 FAX:043-207-7072  
✉ :inage@workerscoop.com

緑

緑保健福祉センター2階  
TEL:043-293-1133 FAX:043-291-1899  
✉ :midori@npo-link.jp

まずは電話、FAX、メールでご相談ください。

※生活保護を受給している方は担当のフロンティアにご相談ください。



# 入職3年目 職員が語る！



## 能登半島地震

被災地への派遣で感じたこと・伝えたいこと！

### 志賀町へ派遣 社会福祉研修センター 村田主事

現地での業務は、主にボランティアの方々が活動する際に必要な道具・車両の準備と整備を担当しました。また、休館日には、技術系ボランティアの方々とブロック塀等の撤去作業を行いました。

初めての災害派遣でしたが、同じ業務を担当した臨時職員の方、志賀町をはじめ全国の社協職員の方々、全国各地から来られるボランティアの方々とのご縁に恵まれ、多岐にわたる貴重な経験をさせていただくとともに、助け合いの精神を感じる派遣期間でした。

改めて、いつどこで災害が起こるかわからないと実感したので、自助としての防災対策をしっかりと行うとともに、自分ができる範囲での支援を大切にしていきたいと思えます。

### 輪島市へ派遣 ボランティアセンター 伊藤主事

今回、被災地へ災害ボランティアセンター職員として派遣され感じたことは、「自身の言動に細心の注意を払わなければいけない」ということです。なぜなら、私の言動等で被災地の社協職員に気を遣わせてしまったかもしれないと振り返って感じているからです。実際に被災地で支援している社協職員も被災されている方が殆どであり、発災から5ヶ月が経過し、かなり疲弊している様子が伺えました。そんな状況下の中で、些細な言動等で被災地社協職員に余計な気を遣わせてしまうのは本末転倒です。将来、千葉県社協の伊藤なら任せられると言ってもらえる職員になれるよう日々精進していきます。

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償！！

令和6年度

# ボランティア活動保険

商品パンフレットは  
こちらから  
(ふくしの保険ホームページ)



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

## 保険金額・年間保険料（1名あたり）

団体割引20%適用済／過去の損害率による割増適用

保険金の種類	プラン		
	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円
		外来の手術	32,500円
	通院保険金日額	4,000円	
賠償責任	特定感染症	補償開始日から補償 <sup>(*)</sup>	
	地震・噴火・津波による死傷	× ○	
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)	
年間保険料		350円 500円	

\*特定感染症についても10日間の免責期間がなく、補償開始日から補償対象となります。  
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

## <重要>

- ◆基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。



## ボランティア行事用保険

(傷害保険、国内旅行傷害保険特約傷害保険、賠償責任保険)

## 送迎サービス補償

(傷害保険)

## 福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

### 団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事  
保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課  
TEL: 03 (3349) 5137  
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)  
この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

### 取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
TEL: 03 (3581) 4667  
受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)



# いきいきプラザ デイサービスやっています!

社協では、中央区、花見川区、美浜区のいきいきプラザ内で  
デイサービスセンターを運営しています。

20代から60代のスタッフが  
活躍中



## 中央いきいきプラザ内 デイサービスセンター

ご利用者様の有する能力に応じたケアを基本とし、入浴や  
バランスの取れた食事を提供する一日型のデイサービス  
です。また認知症の専門的ケアにも対応しています。

介護支援ボランティアの受け入れ施設として、地域の  
ボランティアさんの協力や併設のいきいきプラザの利用  
者の方々と豊富なアクティビティを通して交流を図り、  
楽しく過ごしていただけるよう努めています。

経験豊富な看護師もいるため、医療的ケアや個別機能  
訓練もお任せください。

「通い始め、あまり上がらなかった腕が訓練をして上がる  
ようになったよ!」などの声も寄せられています。

ご利用者様に寄り添い、住み慣れた地域で自宅から通い、  
ご本人らしい生活が送れるようサポートしています。

機能訓練指導員と運動し  
身体機能維持向上を!



手作りおやつ



ご利用者様に寄り添い

## 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンター

いつも笑顔あふれるデイサービスです!

介護福祉士等がご利用者1人1人に寄り添ったケアを心掛けており、入浴希望者については  
100%対応しております(R5実績)。また、経験豊かな看護師が、健康観察・相談や医療ケア、  
運動の指導等を行っています(個別機能訓練あり)。

更に、様々なレクリエーションを通して、心身機能の向上に努めており、「いろんなレクリ  
エーションがあっていつも楽しく参加しています」とうれしいご意見も。どなたでも参加  
できるようスタッフがサポートいたします。

集団体操では、皆様に人気の「最新カラオケ機器」を使ったリズム体操やストレッチ体操、  
食事前の口腔体操でお口の健康を促進しています。



## 美浜いきいきプラザ内デイサービスセンター

美浜いきいきプラザ内デイサービスセンターはJR稲毛海岸駅近く、マンションの  
1階部分にあります。

「デイサービス」というと女性のご利用者様が多いイメージかもしれませんが、  
曜日によっては男性が半数いらっしゃることもあります。

運動やご自分に合った活動、趣味が続けられるように支援しています。

また、認知症の方も多く受け入れ、安心してご利用いただけるよう、スタッフの教  
育を積極的に行っています。

ぜひ一度ご見学にいらしてください。お待ちしております!

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター(中央区松ヶ丘町257-1)

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンター(花見川区三角町750)

美浜いきいきプラザ内デイサービスセンター(美浜区高洲3-5-6)

電話 043(209)9000

電話 043(216)0080

電話 043(270)1800





## 助成金募集案内 地域の居場所づくり活動を応援します！

**助成金名称** テーマ別地域生活課題解決応援助成

**令和6年度助成テーマ** 地域の居場所づくり活動

**対象団体**

- ・社会福祉を目的として千葉市内で事業、活動を行う社会福祉法人、公益社団法人、一般社団法人、特定非営利活動法人、任意団体であること。
- ・構成員が3名以上の団体であること。
- ・企業、政治目的を持つ団体、宗教団体から独立して運営されていること。

**対象事業**

- (1) 千葉市内で、地域の居場所づくりに関する事業(対象年齢は問いません。)
- (2) 社協の助成を受けていない事業。
- (3) 政治又は宗教を目的とする事業ではないこと。



**申請締切** 令和6年6月28日(金) 必着

**助成金額** 1団体あたり上限50,000円

**申請及び問合せ先** 社会福祉課地域支援班  
電話:043-209-8868  
E-Mail:sien@chiba-shakyo.jp



※詳しくはホームページをご確認ください。

この事業は赤い羽根共同募金の配分金を財源としています。

## 園児たちによる献金活動(寄附)の取り組み

美浜区にある社会福祉法人 愛の園福祉会が運営する、幕張海浜こども園・第2幕張海浜保育園・幕張海浜キッズ(放課後児童クラブ)では、法人の基本理念である、「もっとも小さな者のひとりに仕える」という



幕張海浜こども園・幕張海浜キッズの園児のみなさんから献金(寄附)をいただきました！

基本理念に立ち、一人ひとりが愛され、大切にされていることを感じながら、世の中で困っている人たちが弱い立場の人たち、体の不自由な人たちに対して手を差し伸べられるような思いやりの気持ちを育ませたいという考えから、毎年、クリスマスの季節に合わせてアドヴェント献金(募金活動)を行っております。『自分たちも小さなサンタクロースになれるように』と、プレゼントをもらうだけでなく、分け与えるという気持ちを持ち、保護者の方たちからの理解も得ながら、それぞれの子どもたちがおうちでできるお手伝い等を行うなどして、そのお小遣い分を献金(寄付)するという、助け合いの気持ちで、毎年、本会へもご寄附をいただいております。

今年1月15日に幕張海浜こども園・幕張海浜キッズ、30日に第2幕張海浜保育園へ、千葉市社協のマスコットキャラクター『ハーティちゃん』と一緒に訪問し、献金(寄附金)を受け取りに行ってきました。先生からの紹介のあと、園児のみなさんが様々な思いを持って集めてくれた大切なお金(寄附金)をハーティちゃんに手渡ししてもらいました。ハーティちゃんは握手したり抱きつかれたりして人気者となりました。

私ども千葉市社協では、園児のみなさんからの温かい気持ちのこもった献金(寄附金)を大切に、有効に福祉活動に役立てていきたいと考えております。



第2幕張海浜保育園の園児のみなさんより献金(寄附)をいただきました。やさしい気持ちをありがとうございました。

## ボランティア講座のご案内

※詳細は各ボランティアセンターにお問い合わせください。

講座名	内容	開催日時	会場	定員	申込先
知的障害疑似体験講座	どんな見え方をしているのかななどの体験を通して、知的障害がある人たちの理解を深めます。	7/18(木) 10:30~12:00	若葉保健福祉センター3階 大会議室	20人	若葉区 ボランティアセンター 043-233-8181 7/1(月)より受付
傾聴ボランティア入門講座	他者とのコミュニケーションを円滑にする傾聴の基礎的な技術を身につけ、ボランティア活動を始めてみませんか！	9/18(水)、25(水) 10:00~12:00	若葉保健福祉センター3階 大会議室	20人	若葉区 ボランティアセンター 043-233-8181 8/1(木)より受付



● 本会のボランティア講座は「ちばシティポイント」の対象事業です。  
● ちばシティポイント事務局 TEL:0570-783-671 URL:https://chibacitypoint.jp/



# 賛助会員・寄附者の紹介 2024年2月～4月

## 賛助会員のご紹介

## ご支援・ご協力、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

石原 康子	あんしんケアセンター浜野	(株)SAN・KOU	(学)島山学園 はまの幼稚園
岡久 繁興	(株)伊藤園 千葉支店	(株)清水商会	花見川団地商店街振興組合
小熊 伸一	(株)今村商事	(有)白髭エンジニアリング	浜野長嶋内科
金子 全喜	榎本医院	新橋食品(株)	(株)バルブブランシュ
加納 昇	エレピスタ(株)	(福)晴山会 特別養護老人ホーム晴山苑	東千葉眼科
川口 裕則	(株)オーケー光学	(株)第一元宮崎営業所	ベイマークあったか会
杉山 武	カフェ・トボス	第211地区民生委員児童委員協議会	誉田商店会
寺内 富美雄	(株)関電工 東関東営業本部	高洲コミュニティセンター	(株)マイキー
土岐 由美子	千葉支店千葉営業所	高洲地区センター振興会	松原建設(株)
長嶋 洋二	関東ゼーゼル(株)	(一社)鷹之台カンツリー倶楽部	(医)明生会 小規模多機能型居宅介護・
原田 雅男	(福)九曜会 こころふる浜野	(有)田子作本舗	グループホーム明生苑
古澤 一午	グリーンライフ東日本(株)	田代旗幕工業(株)	メディアビジネス(株)
村田 幸子	ケアハウスはつらつ浜野	立山工業(株)	モンカフェ
森 侍多夫	京王自動車工業(株)	TAF高洲	山口耳鼻咽喉科
吉田 豪政	(福)煌徳会	(株)千葉警備	(医)有相会 最成病院
吉田 良子	(医)江楓会 あかいし脳神経外科クリニック	轟クリニック	(医)有相会 ゆうあい苑グループホーム
葵の園・はまの	小湊鐵道(株)小湊鐵道パス塩田営業所	(宗)如意山 本行寺	

●町内自治会等は、住民会員のほか賛助会員としてもご加入いただいた団体のみ掲載しています。●1万円以上のご協力をいただいた皆様を掲載させていただいております。

## お詫び

社協だより第124号7ページ(令和6年3月発行)に下記の誤植がございました。関係者の皆様に謹んでお詫び申し上げます。

誤	正
都整形外科医院	みやこ整形外科クリニック

## 会員募集中

未来につながる ささえ愛 たすけ愛  
あなたも社協のサポーターになりませんか



お申し込み・  
詳細はこちらから

## ご寄附のお礼

## 心温まるご寄附、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

寄附種別	寄附者名	寄附種別	寄附者名
社会福祉 事業資金	米原 大右	ボランティア 基金	稲毛区事務所設置基金箱
	稲浜公民館設置募金箱		VEGA設置募金箱
	生浜公民館設置募金箱		川戸公民館設置募金箱
	葛城公民館設置募金箱		桜木公民館設置募金箱
	小中台公民館設置募金箱		炭火焼肉 樹苑 設置基金箱
	山王公民館設置募金箱		千葉県ボランティアセンター設置募金箱
	新宿公民館設置募金箱		中央区事務所設置基金箱
	末広公民館設置募金箱		土気公民館設置募金箱
	高洲コミュニティセンター設置募金箱		としまや弁当おゆみ店設置募金箱
	千葉市桜木霊園管理事務所設置募金箱		花見川区事務所設置基金箱
	千葉市舞踊連盟		フードショップみやもと設置募金箱
	中央区事務所設置募金箱		フジゴルフパーク設置募金箱
	都賀公民館設置募金箱		誉田ゴルフセンター設置募金箱
	轟公民館設置募金箱		森倉商店設置募金箱
	日蓮宗千葉県東部宗務所	若葉区事務所設置基金箱	
	花見川区事務所設置募金箱	匿名2件	
	平和公園管理事務所設置募金箱	物品	(株)セブン-イレブン・ジャパン
	(株)ベルク		セブン-イレブン千葉白旗店
	星久喜公民館設置募金箱		セブン-イレブン千葉中央港1丁目店
	真砂いきいきセンター設置募金箱		セブン-イレブン千葉都町1丁目店
	緑が丘公民館設置募金箱		日産緑化(株) 千葉支店
宮崎公民館設置募金箱	マルハン千葉北店		
若葉区事務所設置募金箱	施設運営寄附金	匿名 1件	
匿名 2件			
交通遺児基金	第104地区民生委員児童委員協議会		
	第110地区民生委員児童委員協議会		
	第115地区民生委員児童委員協議会		



## 1 正規職員(事務職)の募集

- 採用予定人数** 区分①、区分②:各5名程度(予定)
  - 採用予定日** 令和6年9月1日(応相談)、新卒者は令和7年4月1日
  - 試験日程** ▶1次試験:(筆記)令和6年7月21日(日)  
千葉市ハーモニープラザ内
  - 勤務地** 千葉市内
- 応募方法など詳細については、お気軽にお問合せください。

- 応募資格** ▶区分①:令和6年4月1日時点で満35歳以下、高校卒以上。  
▶区分②:令和6年4月1日時点で満36歳～満45歳以下、学歴不問。直近15年間に9年以上の職務経験があること。  
共通:普通自動車運転免許、社会福祉士または社会福祉主事任用資格があれば尚可。
- 問合せ先** 総務企画課 総務企画班  
☎043-209-8884  
●土日・祝日・年末年始を除く  
9:00～17:00



## 2 貸付相談員(生活福祉資金事業)

- 業務内容** 低所得者、障害者、高齢者等を対象とした相談援助・生活福祉資金貸付事業に関する事務。
- 勤務地** 千葉市内
- 応募資格** 普通自動車運転免許。そのほか社会福祉主事任用資格・社会福祉士・精神保健福祉士の資格を所有または相談支援業務の勤務経験があると尚可。
- 問合せ先** 社会福祉課 相談支援班  
☎043-209-8780  
●土日・祝日・年末年始を除く  
9:00～17:00



応募方法など詳細については、お気軽にお問合せください。

## 3 子どもルーム(学童保育)指導員・補助指導員

- 業務内容** 放課後や長期休業日等における利用児童の生活・遊びの指導及び安全管理
- 勤務地** 本会が運営する子どもルームのいずれか(市内)
- 応募資格** ▶指導員:放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士、放課後児童支援員の受講要件を満たす方  
▶補助指導員:資格・経験不問  
※満70歳以降の雇用契約の更新はありません。
- 問合せ先** 児童育成課 採用担当  
☎043-209-6055  
●土日・祝日・年末年始を除く9:00～17:00



応募方法など詳細については、お気軽にお問合せください。

# 自宅で簡単! 運動不足を解消!

連載

いきいきプラザ・センター ボディケアスクール担当  
理学療法士…森田 昂司

いきいきプラザ・センターで介護予防に取り組んでいる理学療法士が、自宅で簡単かつ身体機能低下に効果が高い運動を、解説付きでご紹介します。

### Part.14 お尻のストレッチ 循環を促し、腰・膝の痛み予防に繋げよう

#### やり方

- 椅子に腰掛け右脚(足首)を左脚にのせる(余裕があれば右脚を開いておく)
- 両手は足の上ののせ、姿勢を正した状態で身体を倒す
- 右のお尻をストレッチしていく
- 反対も同様に実施



#### ! 注意点

- ①股関節等が痛い方は無理をしない ②程よい感じで実施すること ③反動をつけずに実施すること

Vol.1

季節に応じた健康食事メニューの紹介!

## なすのミートグラタン風

野菜と豚肉と一緒にとれ、夏バテ予防になる一品です。



材料	目安量・切り方
玉ねぎ	40g 1/4個・スライス
なす	40g 1/2本・5mm幅イチヨウ
炒め油	
豚ひき肉	50g
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	適量
トマトピューレ	20g 小さじ4
ケチャップ	10g 小さじ2
上白糖	3g 小さじ1
パン粉	2g 小さじ2



材料  
1人分

#### 【作り方】

- 器にAを混ぜ合わせておく。
- フライパンに油をひき、玉ねぎ、なすをしんなりするまで炒めて一度取り出す。
- 豚ひき肉に塩、こしょうを加えて炒める。肉の色が変わってきたら、混ぜ合わせたAを加える。
- Aが豚ひき肉全体になじんだら、炒めた玉ねぎ、なすを加え混ぜ合わせる。
- ④を耐熱皿※に入れ、上にパン粉を全体にふりかける。※グラタン皿などオープン170度10～15分焼く(トースターでも可)。
- 仕上げにドライパセリをふりかけて完成。



『ちばし社協だより』は、毎月3万2千部を発行し、各町内自治会での回覧や、公共施設等への配架を通じて、広く市民の方々にご愛読いただいています。