

一人暮らしの食事会

令和4年12月15日 午前11時より

開催



尺八の演奏を楽しみ、再会を喜び合いました。食事は会場ではせず、お弁当の持ち帰りとなりました。

参加者の声

- 町内会、福祉委員さん、民生委員さんに声がけいただいて不都合なく過ごせています。
- お陰様で12月15日若林市民センターに於きまして笛の演奏を聞かせて頂き、久しぶりに楽しかったです。



いきいき
ふれあいサロン

最終号

令和五年二月
若林地区社会
福祉協議会発行

手軽にできる料理紹介

白菜とりんごのサラダ

《1人分》エネルギー：102kcal 食塩相当量：0.5g

材料（2人分）

- | | |
|---------|--------|
| 白菜 | 大2枚 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| りんご | 1/4個 |
| A 白すりごま | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| レモン汁 | 適量 |
| (お好みで) | |



作り方

- 白菜は縦半分にしてから1cm幅に切り、塩を加えてもみ、5分程おく。手で絞り水気を切る。
- りんごは皮をつけたまま3mm厚さのいちよう切りにする。
- ボウルに①と②を入れ、Aで和える。

豆乳みそ汁

《1人分》エネルギー：156kcal 食塩相当量：1.7g

材料（2人分）

- | | | | | | |
|---|-------|-------|---|--------|-------|
| A | キャベツ | 100g | B | 水 | 150ml |
| | 油揚げ | 40g | | 顆粒和風だし | 小さじ1 |
| | しめじ | 30g | | みそ | 大さじ1 |
| | 人参 | 20g | | | |
| | 豆乳 | 150ml | | | |
| | (無調整) | | | | |



作り方

- キャベツは食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切り、人参は皮をむき短冊切りにする。しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに手でほぐす。
- 鍋にBと人参を入れて火にかけ、沸騰したらAを加えて弱火で煮る。
- 野菜に火が通ったらみそで味を調べ、豆乳を加えて沸騰直前で火を止める。

★豆乳を加えた後、沸騰させると豆乳が分離してしまいます。弱火でゆっくり温めましょう。

ギョーザの皮で「あんこ餅パイ」

《1人分》エネルギー：約389kcal 食塩相当量：0.2g

材料（4個分）

- | | |
|---------|------|
| 切り餅 | 1/2個 |
| ギョーザの皮 | 8枚 |
| あんこ（市販） | 60g |
| バター | 10g |



作り方

- 切り餅を2cm角にカットする。
- ギョーザの皮の真ん中に、あんこを大さじ1のせる。（水気があれば切る）
- ②のあんこの中央に、カットした餅をのせる。
- ③の皮の縁に水（分量外）を付ける。ギョーザの皮をもう1枚のせ、空気を抜くように縁を押さえ、2枚を貼り合わせる。（4個作る）
- フライパンを熱して、分量の半分のパターを溶かす。
- 火を弱火にし、④を重ねないように並べて焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、もう片面も焼く。
- 両面に焼き色が付いたら残りのバターを入れ、溶けたら完成。

茶話会の開催予定

開始 午前10時～
午後12時迄

※4月以降の開催月日・催物内容については、未定です。ので決定次第ポスター（掲示板）にて連絡。

開催月日	催物内容
令和5年3月5日(日)	健康体操

◎今現在コロナ禍により参加名簿作成・消毒・検温等の感染対策に適し会食等は行なっておらず、持帰りとしています。

◎どなたでも御気軽にお立ち寄りください（参加無料）

注意：催物内容が変更になる場合もあります。

しゃきよう

社協 若林区事務所から地域のみなさんへ

ニュースレター Smile

マスクの下は、
笑顔!!

若林地区版



宮城発!防災ゲームを体験しませんか?

①持ち出し品ゲーム「これ持ってぐ〜!」

災害時、避難先に持っていく物は、人それぞれ!どんな人がどんな物を持って避難すると良いか、ゲームを通して考えます。

②防災すごろく「助け合ってご〜!」

災害が起きた地域をまわり、イベントをクリアしながら、防災の知識を身につけることができる「すごろく」です。



サロン活動“お助けグッズ” 無料で貸し出しています!

- ゲキタイかるた〜特殊詐欺に負けねえど!〜
- 昭和スターかるた(懐かしいプロマイド)
- 漢字博士(漢字をつくるカードゲーム)
- ボッチャ(パラリンピック競技)

★地域活動に関すること、個別の困りごとに関すること、「どこに相談したら良いかわからない!」社協のCSWがお話をうかがいます。



社会福祉法人

仙台市社会福祉協議会 若林区事務所

(若林区中央市民センター別棟1階)

TEL (022) 282-7971

純先生の古城体操教室

講師の先生を中心に活動する体操の会です
体力のない方でも、無理のない運動方法が学べます

講師

中山 純 先生

日時

月2回 月曜日

午後1:30~3:00 (受付1:10~1:25)

会場

古城コミュニティ・センター・ホール
直接会場へお越しください。(申込み不要)

会費

1回 500円

持物

飲み物、ブック靴、タオル、マスク着用

内容

ストレッチ等の体操・脳トレ等。
筋力・体力の向上を図ります。

保険

各自加入の保険でご対応下さい。
会としては加入していません。

準備・後片付け

参加者が協力して行います。

*ご自宅で体温などの体調確認をお願いします。

*ご本人、ご家族に発熱、風邪症状がある方はお休みをお願いします。

*新型コロナウイルス感染症予防のため、中止になる事があります。
ご了承下さい。

【お問い合わせ】

河原町地域包括支援センター

月~土 9:00~17:00 ☎ 262-1180

【講師紹介】



中山先生は、
介護施設での
高齢者向け運
動指導のご経
験があり、幼児・児童の体育指導員として
も活躍されている先生です。「心も体も健
康に」がモットーの笑顔溢れる教室です。

中山先生は、介護施設での高齢者向け運動指導のご経験があり、幼児・児童の体育指導員としても活躍されている先生です。「心も体も健康に」がモットーの笑顔溢れる教室です。

3月	13日	
4月	10日	24日
5月	8日	22日
6月	12日	26日
7月	10日	24日
8月	21日	28日
9月	11日	25日

「いつまでも元気で!」
「仲間作りをしたい!」

