

# ぐっとGOO 身近な はくしの情報お届け便

さんだ  
社協だより

2021年  
8月号

[第406号]

「今月の特集」

夏バテ予防レシピで元気に毎日を送りましょう！



# 夏バテ予防レシピで 元気に毎日を過ごそう！

今年も暑い日が続いていますね。夏場は暑さから冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎで栄養バランスが崩れがちになります。

食事で栄養をしっかりとり、暑い夏を乗り切りましょう！

## ポイント 夏バテを防ぐために大切な「食べること」

食欲不振につながる悪循環を防ぐ過ごし方をまとめました！

お聞きしたのは…

三田地域活動栄養士の会(SANクラブ) おおくま 大隈さん

栄養士・管理栄養士の資格を持ち、三田市内で市民の皆さまの健康を維持するためのお手伝いをしているグループです。ご興味がある方は、ぜひ一度ご連絡ください。

宝塚健康福祉事務所 (0797-62-7304) ホームページ：<https://sanclub.jimdofree.com/>



### ① 食事は量より質

#### 食欲がなくても1日3食！

胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵、ささ身、ヒレ肉、白身魚、牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。特に朝ごはんは、抜かないように！

### ② ビタミンB1を補給する

夏場は、ビタミンB1の消費が激しくなり不足しがちに。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなど。アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）を含む食品を一緒にとるとビタミンB1の吸収が良くなります。



### ③ 香辛料を使って食欲増進

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、大葉、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

### ④ 冷たいものを食べすぎない

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物をとり過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりします。特に寝る前は控えましょう。

### ⑤ 水分補給と野菜や果物を食べて、熱中症予防

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン・ミネラル類がいっぱい！暑くなると汗と一緒にビタミン・ミネラル類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。

### ⑥ 疲労回復にクエン酸

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、お酢を使った料理など）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。



### ⑦ 生活リズムを守る

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにすることも大切です。



# ランチに簡単！スタミナワンプレート

ワンプレートで夏バテ防止＆主食・主菜・副菜が揃います

材料	一人分	二人分	下準備
豚もも肉 切り落とし	70g	140g	
玉ねぎ	50g	1/4 個 ▶薄切り	
パプリカ(赤)	30g	1/2 個 ▶薄切り	
ニラ	20g	2/5 束 ▶3cmほどの長さに	
油	2g	小さじ 1	
焼肉のたれ	17g	大さじ 2	
卵	50g	2 個	
油	2g	小さじ 1	
ご飯	150g	2 杯 ▶プレートに盛り付けておく。(大人用は、180g)	
ミニトマト	30g	6 個 ▶半分に切る	
味付けモズク	25g	1 カップ	
好みの香辛料	少々	少々 ※七味唐辛子・山椒・ブラックペッパー等	



	ご飯 (180g)	ご飯 (150g)
エネルギー (kcal)	587	537
たんぱく質 (g)	27.8	27.1
脂 質 (g)	14.6	14.6
炭水化物 (g)	83.1	71.7
塩 分 (g)	1.7	1.7

## 作り方

- ミニトマトと味付けモズクを合わせ、深めの小鉢に盛り付ける。
- フライパンを熱し油をひいて、目玉焼きを作っておく。
- 2のフライパンに油をたして、玉ねぎと豚肉を炒める。
- 豚肉の色がかわったらパプリカ、最後にニラを炒め、焼肉のたれを全体にからめる。
- ご飯を盛り付けたプレートに4を盛り付け、目玉焼きをのせ、好みに香辛料を振りかける。最後に1の小鉢を添える。



## 手作り魅力再発見

## さっちゃんキャラ弁作ってみませんか！

当会 PR 大使『さんだ愛の妖精 さっちゃん』のキャラ弁を募集します。応募いただいた中から、素敵な作品を社協だよりや三田市社協の公式 Facebook・LINE でご紹介させていただきます。

**応募方法：**必要事項を E メールまたは郵送でご応募ください。

**必要事項：**お名前・住所・連絡先・キャラ弁写真（お弁当全体がわかるもの）・推しコメント

**応募先：**[E メール] info@sanda-shakyo.or.jp

[郵送] 〒669-1514 三田市川除 675 総合福祉保健センター内 三田市社協キャラ弁募集担当宛

**応募メ切：**8月31日(火) 17:30 まで

応募は、個人でも、家族でも、グループでも OK です。『料理を作るのが大好き』『料理は苦手だけどキャラ弁なら楽しく作れそう』『さっちゃんへの愛なら負けない!』など、たくさんのご応募お待ちしております。



## 今月の表紙



「日本らしさ」「涼しさ」「私の魅力」が伝わってくるお弁当！

元三田市在住で、現在は京都市で活動されている飾り寿司インストラクターのこまゆさんに作成していただきました。



材料や作り方は、ぜひ右の QR コードからご覧ください⇒



# 令和2年度 事業報告・会計報告

急速に少子高齢化が進行するわがまちさんだ。当会は地域住民の皆さまに役員（理事・評議員・監事等）を担っていただいております。事業計画・予算に基づき、年度を通して様々な事業を行いました。

昨年度の事業報告については、右QRコードや当会ホームページからご覧いただけます。

今月の社協だよりでは、新型コロナウイルスの影響と、コロナ禍におけるつながりづくりを中心にお伝えします。



▲写真や図を多く使い、「わかりやすさ」にこだわりました。成果だけでなく課題・解決に向けた方向性も記載しています。

## 新型コロナウイルスの影響

### ◆相談傾向の変化からみえたもの ▶相談拠点として

障害者生活支援センターでは、前年度と比較して、相談内容の変化が見られ、収入・人間関係への不安が高まったこと等が分かります。



### 障害者生活支援センター支援内容比較(抜粋)

支援内容	令和元年度	令和2年度
家計・経済	199	374
家族関係・人間関係	138	212
権利擁護	36	152
上記以外	1,526	1,264
合計	1,899	2,002

新型コロナウイルスの影響により収入が減少した世帯の皆さまを対象とした新型コロナウイルス特例貸付（緊急小口資金・総合支援資金）には、飲食業、運送業、製造業、建設業等に携わる皆さまから多くの相談が寄せられ、貸付金による経済不安の一時的な解消を支援しました。

貸付決定件数・金額 **819件 総額3億7,547万円** (令和3年3月31日現在)

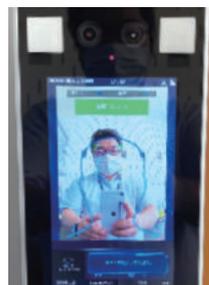
### ◆場を守る工夫をひとつひとつ ▶指定管理者・サービス事業者として

現在はコロナワクチン集団接種会場にもなっている三田市総合福祉保健センターの指定管理者及び介護サービスの事業者（訪問看護・ホームヘルプ・デイサービス・ケアマネジャー）として、利用者・家族の皆さまにもご協力を依頼し、細心の配慮を行いながら運営を行いました。

- 消毒液や自動ハンドソープディスペンサー、飛沫防止アクリルパネル、ビニールカーテン等設置
- 貸館における人数制限や定期的な換気の協力依頼
- 介護サービスエリアへの職員以外の立ち入り制限
- 【デイサービス】 外出活動や調理活動は自粛。ボランティア活動受入れの休止
- 【各サービス】 利用者・家族の皆さまへマスク着用・検温等協力をお願い（随時）



マスク装着状況も知らせる優れもの。株式会社阪急オアシス様からのご寄付をもとに玄関2か所に設置しました。



コロナ禍で、ボランティア活動受入れも休止。笑顔がこぼれるデイサービスです。

# コロナ禍の新たなつながりづくりにむけて

## ❖届けようあさがお つなげよう笑顔ハッピープロジェクト ❖さっちゃんのまごころお福分けネットワーク

コロナ禍の中、子どもたちや、経済的に困窮した家庭と支援する人たちがつながるプログラムを通して、一人ひとりが笑顔になる取り組みを行いました。



▲「楽しく」、「自分ができること」認知症や障害のある方、学生など、ボランティアさんが活躍されました



▲クラウドファンディング（インターネット上での募金）では、東京都や北海道など、県外の方からもご協力いただきました。

## ❖被災地支援

さっちゃん応援パッケージ  
昨年7月の九州豪雨災害でもコロナ禍でボランティア派遣ができない中、三田で皆さまの思いを集め、被災地へ届けました。



▲新品のタオル・Tシャツ、熱中症対策の飴、応援メッセージを被災地へ！

## ❖情報発信ツールの充実

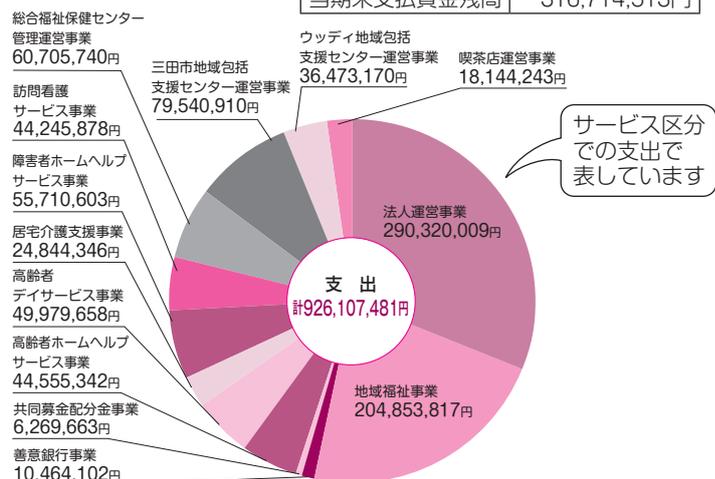
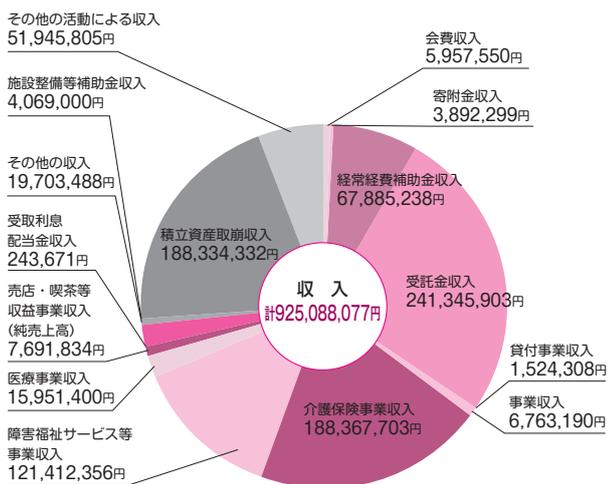


Facebookの更新を強化（222件投稿）し、LINE公式アカウントを開設。

直接、対面で「福祉を伝える」出張ふくし教室も、感染予防に配慮して開催しました（全22回 延べ417名参加）



## 会計の状況 (資金収支計算書)



当期資金収支差額	△1,019,404円
前期末支払資金残高	317,733,917円
当期末支払資金残高	316,714,513円

法人単位事業活動計算書(第2号第1様式)、法人単位貸借対照表(第3号第1様式)につきましてはホームページに掲載しております。

## 事業報告・会計報告に関する問い合わせ先

総務課 TEL: 079-559-5940 FAX: 079-559-5704 Eメール: info@sanda-shakyo.or.jp

\* 皆さまからの声が活動の大切な素材です。お気軽にご提案ください。  
紙媒体での情報提供を希望される方はお申し出ください。



# 社協会費にご協力いただいた皆さまをご紹介します

[令和3年6月1日～6月30日] (敬称略)

皆さまからご協力いただいた会費は福祉情報を届ける「さんだ社協だより」の発行、ホームページやFacebookの運営、出張ふくし教室などに活用いたします。



チラシはこちら



## 【一般会費】1世帯200円(市区・自治会連合会を通じてご協力をいただいています。)

一番区、二番区、三番区、四番区、五番区、六番区、七番区、八番区、九番区、十番区、十一番区、屋敷一区、屋敷二区、屋敷三区、屋敷四区、石名自治会、三田市東区自治会、南区、西区、西山高層自治会、北区、寺村区、ディオ・フェルティ三田自治会、三田本町駅前区、相生区、ルネ三田フLOWERコート自治会、新道区、貴志区、下深田区、上深田区、池尻区、緑ヶ丘区、西山2号棟自治会、大池団地自治会、高原住宅区、三輪区、上河原区、ファミリー三田自治会、三田友が丘自治会、川除区、大原区、トーカンマンション新三田自治会、虫尾区、尼寺区、志手原区、成谷区、香下区、砥石川区、山田区、下田中区、桑原西区、桑原東区、高次区、溝北区、縄手区、駅前区、ルネ三田駅前ハートシティ管理組合コミュニティ部、新地区、上野台区、清水ヶ丘区、大原荘園自治会、杉ヶ丘区、桜ヶ丘区、有馬富士区、福島区、東野上区、加茂上区、加茂下区、宮脇区、末野区、末西区、末東区、北浦区、下青野区、上青野区、西野上区、下井沢区、上井沢区、広野区、広野駅前区、広沢区、下内神区、中内神区、上内神区、沢谷区、淡路区、中野区、スカイタウン自治会、エルコンフォール自治会、三田緑風台自治会、加茂井自治会、しおかけばし自治会、母子区、乙原区、小野区、鈴鹿区、下槻瀬区、木器区、波豆川区、小栴区、日出坂区、藍本庄区、波田区、北摂・武庫グリーンタウン自治会、西相野区、相野台自治会、大川瀬区、大谷区、うぐいすの里西地区自治会、うぐいすの里東自治会、上相野区、下相野区、つつじが丘南1丁目自治会、つつじが丘南2・3丁目自治会、つつじが丘南4丁目自治会、つつじが丘北1丁目自治会、つつじが丘北2丁目自治会、つつじが丘北3丁目自治会、つつじが丘北4丁目自治会、幡尻区、大音所区、上須磨田区、本庄田中区、西安区、勝谷区、東向区、東山区、大畑区、長坂区、旭区、溝口区、四ツ辻区、相野荘自治会、武庫が丘2丁目自治会、武庫が丘4丁目自治会、県営武庫が丘グリーンハイツ自治会、セントラルヒルズ自治会、武庫が丘6丁目自治会、武庫が丘8丁目自治会、ルーラガーデン自治会、狭間が丘2丁目自治会、狭間が丘3丁目自治会、狭間が丘4丁目自治会、狭間が丘5丁目東自治会、フワータウン・アミル21自治会、狭間が丘ガーデンハイツ自治会、弥生が丘自治会、富士が丘1丁目自治会、富士が丘2丁目自治会、富士が丘3丁目自治会、富士が丘4丁目自治会、富士が丘5丁目自治会、富士が丘6丁目自治会、学園3丁目自治会、学園5丁目コミュニティ部、学園6丁目自治会、学園8丁目自治会

## 【賛助会費】1口1,000円(個人対象) ※五十音順

今井昭夫、岡田南海雄、堺莞爾、勢田肇、林則夫、村井吉昭、社協職員12名、匿名3名

## 【特別会費】1口5,000円(法人・団体対象) ※五十音順

諒議居宅介護支援事業所、(一社) i-crosso 就労継続支援B型 アイクロッソ、アサヒフーズ(株)、(特非) あすなる、尼崎信用金庫三田支店、いく歩デイサービスセンター三田天神、(株) イマコー、(医) いまだ内科クリニック、上野製薬(株)、(株) ウチダ、(株) 浦口電機、(株) エフエムさんだ、(医) 大坪胃腸科外科、岡本歯科医院、(特非) オフコース、(株) オヤタニ、外出介助ボランティア「かけはし」、(福) 風三田わくわく村、かのん居宅介護支援事業所、恭西商事(株) 三田出張所、(株) グローバルグリーン、ケアサービスゆーぷる、(医) 敬命会 吉川病院、神戸ヤクルト販売(株) 三田営業所、(福) 光耀会 沢谷荘、(福) 光耀会 東山荘、(福) こすもす 特別養護老人ホームサンウエスト、(医) 近藤眼科、さいき画廊、坂本軌道工業(株) 三田営業所、(特非) さわやか三田、(福) 三翠会、(一社) 三田市医師会、三田市更生保護女性会、三田市歯科医師会、三田市商工会、三田食品衛生協会、(公社) 三田市シルバー人材センター、三田市身体障害者福祉協議会、三田市薬剤師会、三田市老人クラブ連合会、三田ダイハットヨタ販売(株)、(株) 三田中央魚菜市場、三田ホルモン商店、三田ポーリング工業(株)、(福) サン福祉会 さんだのもり保育園、(医) 寿栄会 ありまこうげんホスピタル、小規模多機能型 居宅介護支援事業所 三田、小規模多機能型 居宅介護支援事業所 けやきの郷、(医) 尚仁会 平島病院、(有) シンセイケア グループホーム三輪、(医) 青山会 まんかい、タキロンテック(株) 三田工場、ダスキラポール、宅配クック123、(有) タナベメディカルサービス ユピテル三田、(株) 丹波屋、デイサービスセンター ありまふじ、(株) 堂本、東神実業(株)、(株) トヨタレンタリース兵庫、中西米穀店、中兵庫信用金庫 三田中央支店、西川(株) ネーブルハウス三田事業所、(有) 日昇堂ホームケア、日鉄エポキシ製造(株) 三田工場、(株) ニューライフ、ネクスタラッピー(株)、パーソナルソフト(株)、(株) BANZAI 就労継続支援A型 BANZAI WORKS、(有) 兵庫トラベル、(福) 枚方療育園 北摂三田福祉の里、平野薬局 ふく機能訓練センター、藤本陶器店、(有) プランニングシンプル、(有) ふりーだむ、訪問介護ステーション リバティスクエア、(特非) ぼしぶる、福祉有償移送運転支援 ボランティアグループ「キャメル」、ボランティアグループ宙をみあげて、ボランティアさんだガイド塾、(株) 前澤造園土木、(医) 前橋内科循環器科医院、増谷自転車、三任管財(株)、(有) 美除貞石材、(特非) ミレニアム にじの家、(株) ユニオン、レンゴー(株) 三田工場、(株) 六甲タイムス社、(特非) わかくさ、(医) 和敬会 さんだリハビリテーション病院、匿名1件

\*略称：(医)=医療法人・医療法人社団・一般医療法人・社会医療法人 (株)=株式会社 (一社)=一般社団法人 (公社)=公益社団法人 (特非)=特定非営利活動法人 (有)=有限会社 (福)=社会福祉法人



# 「想いをつなぐ」さんだ愛の企業・事業所紹介コーナー

今回ご紹介するのは、阪神間を中心に県内 15 店舗を展開されている『トヨタカローラ神戸株式会社三田店』さんです。

## ★トヨタカローラ神戸株式会社三田店ってどんな会社？

2019年8月に新築移転オープンされ、新車販売・リース販売、中古車販売、自動車整備、部品・用品販売、自動車買取り、各種保険の取扱い（自動車保険、損害保険、生命保険、がん保険）に関する業務などをされています。



## ★社会貢献の取り組み

- 三田市と災害時応援協定を締結。帰宅が困難になった方へ店舗を一時避難所として開放したり、トイレや飲料水・スマートフォンなどの電源を提供
- “車以外のきっかけでも楽しみを”というコンセプトで地域の方に2階のラウンジを開放。現在フラワーアレンジメントの教室として活用
- お子様を対象に水素自動車MIRAIを体感できるイベント『キッズエンジニア』を開催

SDGs\*への取り組みを見て、聞いて、触って学ぶ場づくり。

※ SDGs…2015年国連サミットで掲げられた「誰一人取り残さない持続可能でよりよい社会の実現を目指す」世界共通の目標です。



▲三田市と災害時応援協定を締結



▲2階のラウンジ 明るく見晴らしも◎。

## ★認知症の方への関わりをきっかけに

店舗周辺で道に迷われていたご高齢の方へお声かけをされ関係機関と連携し、無事にお帰りいただいたことをきっかけに、職員研修として『認知症サポーター養成講座』を申し込まれるなど、地域の見守り活動にも力をいれておられます。



おかだ しょうご  
店長 岡田翔吾 様

今、日本ではドライバーの高齢化が進み、2019年度には約60万人の方が自動車運転免許証の自主返納をされています。ただ、それ以上に免許証返納の意思があっても日常生活において車の運転が必要不可欠で免許を返納できない現実があります。弊社でもそのようなお客様が多数おられ、私達はそのようなお客様に少しでも運転をサポートしてくれる車を提供したいという思いで取り組んでおります。

**企業様・事業所様への認知症サポーター養成講座のお申込みをお待ちしています。**

地域で暮らす認知症の人をあたたく見守り、応援して下さる企業様を募集しております。  
詳しくは、三田市地域包括支援センターにお問合わせください。(TEL: 079-559-5941)

次回は10月号に掲載予定です。お楽しみに♪

## 🍷 温かい善意ありがとうございました。

(5月1日～6月30日分)【三田市善意銀行】敬称略

日付	金額・物品	預託者名	備考
5.6	5,000円	フラワー地域福祉支援室 設置の善意の箱	
5.14	3,000円	アナゴさん	フグ田君も頑張つ てるからなあ。
5.16	2,000円	2011.3.11	
5.24	紙オムツ	匿名	
5.31	1,032円、シート、 ギルトマット	匿名	
6.1	5,000円	フラワー地域福祉支援室 設置の善意の箱	
6.6	2,000円	2011.3.11	
6.7	1,601円	匿名	
6.9	10,000円	三田市教職員組合 女性部	
6.10	20,000円分 フオカード	匿名	

日付	金額・物品	預託者名	備考
6.11	タオル	衣笠実千代	
6.17	1,380円	匿名	
6.23	3,000円	匿名	
6.24	1,591円	匿名	
6.24	紙オムツ、パット	匿名	
6.25	5,000円	匿名	
6.30	3,000円	ホセ・メンドーサ	あしたの福祉の ためにその4!
6.30	5,000円	田中健嗣	
6.30	タオル	大西久男	

## 正規職員(デイサービス看護師)募集!

- 職種** デイサービスセンター看護職(正規職員)  
**内容** 福祉職(介護福祉士等)とともに、障害を持つ方の日中活動支援を行う  
 障害者デイサービスでのフロア業務・利用者送迎(軽自動車)  
 支援計画作成、関係者調整・連絡などを担っていただきます。  
**勤務** 月～金(祝日含) 週5日 8:30～17:30 \*実働7.75時間でシフト勤務  
**資格** 看護師・普通自動車免許 \*軽自動車運転あり **給与等** 200,420円～/月(大卒1年目:地域手当含) 職歴換算あり  
**申込み** 受験申込書(当会ホームページよりダウンロード)と資格書を総務課まで持込みあるいは郵送 \*8月23日(月)17:00メチ



諸手当・福利厚生等は、左QRコードからチラシをご覧ください。  
 ワークライフバランス・新型コロナウイルス対策・研修等に力を  
 入れています!

**送付先** 〒669-1514 三田市川除675 三田市総合福祉保健センター内 総務課宛  
**問合せ** 079-559-5940 \*まずは見学から!お気軽にお問い合わせください。

### 補聴器相談(予約不要)

月2回、第2・4水曜日に開催

8月11日(水)、25日(水)それぞれ10時～12時  
 TEL:079-559-5700 FAX:079-559-5704

### 権利擁護専門相談会

\*予約制(前日まで)・1人45分 \*関係機関の方も相談できます。

月2回 第1・3木曜日に開催

8月5日(木) 13時15分～16時 相談員:弁護士・社会福祉士  
 8月19日(木) 13時15分～16時 相談員:司法書士・社会福祉士

権利擁護・成年後見支援センター

TEL:079-550-9004 FAX:079-559-5704

## 三田市きこえの懇談会

- 主催** 三田市難聴者部会  
**とき** 8月29日(日)13:00～16:00  
**ところ** 三田市総合福祉保健センター 第3・4会議室  
**内容** 補聴器やきこえについての相談・質疑応答など  
**定員** 20人(当日参加可能、定員を超える場合は先着順)  
**申込み** FAXまたはEメールで必要事項(名前・住所・FAX  
 番号あるいはメールアドレス)を明記のうえ、三田市  
 難聴者部会 増田まで8月23日(月)までにお申し  
 込みください。

[申込先] FAX:079-565-1014

Eメール:masuda19540224@gmail.com

## ボランティア Weeks 8/28(土)～9/11(土)

オープニングデー 8月28日(土)13:00～15:00

**内容** 栗木剛氏講演会「コロナ禍でのボランティア活動について」(予定)  
 (8月28日(土)13:00～14:30 手話通訳・要約筆記あり 申し込み不要)  
 ボランティアグループの啓発パネル展示・活動紹介映像  
 (展示と映像のみ8/28～9/11) 三田市総合福祉保健センター 1F

### ● 講師プロフィール

栗木 剛氏 神戸大学教育学部(現 国際人間科学部) 特殊教育科専  
 現在 mottoひょうご 事務局長



昨年度のボランティア Weeks

本紙掲載の社協主催イベントや、センター開館時間などについて、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる可能性があります。ご了承ください。また、参加される方はマスクを着用するなど感染予防へのご協力をお願いします。体調の優れない方は決して無理をせず外出を控えることを心がけてください。



Eメール info@sanda-shakyo.or.jp  
 ホームページ http://www.sandashakyo.or.jp/  
 三田市社協が保有している個人情報等は、当会個人情報保護規程に従い、  
 適切に管理し、無断で外部に提供することはありません。



〒669-1514 兵庫県三田市川除675番地 三田市総合福祉保健センター内  
 おかけ間違いにご注意ください。  
 079-559-5940 FAX 079-559-5704

