

支えあい通信



第3号

広がっています！ 地域支えあい活動！！



鹿屋市の生活支援コーディネーターが送る「支えあい通信」第3号。今回は「共生型常設型居場所」と「有償ボランティア」の紹介をします。支え合い・助け合い・いきがいくりの仕組みを広げるお手伝いをいたします。お気軽に生活支援コーディネーターまでご連絡ください。



支えあい通信 創刊号で紹介した居場所 第1号“茶のん家”に続く第2号を紹介します。

慈恵園 “あっちゃん家” はこんな場所です



開設している日の好きな時間に来て、好きな事をして好きな時間に帰っていいのです。何をしても良いのです。あっちゃん家は、そんなみんなの居場所です。



お問い合わせ先

☎48-2361 (赤瀬川)
☎080-5217-3146 (たじり)

ご連絡お待ちしております！



～ “茶のん家” のそれから～

今年で1年になる居場所 第1号の“茶のん家”の今をご覧ください、感染が拡大したときはさすがにお休みを余儀なくされましたが、今は、みんな元気に活動しています。6月から茶のん家会員の皆さんと一緒にクラフトのかご作りをして吾平の福祉施設等へ日頃の感謝を込めてプレゼントさせていただきました。また夏には竹灯籠づくりも行いました。

素敵でしょ！！

クラフトかご作りは10/21の南日本新聞に掲載されました。



クラフトかご作り



新聞に掲載されました



竹灯籠作り



プランター作り



鹿屋市で5つ目となる“有償ボランティア”大浦お助け隊”誕生



今まで市内で立ち上がった有償ボランティアが他地区を後押ししてくれます。
私たちの住んでいるところに**有償ボランティア**そこにあるだけで安心します。



開設(令和3年7月)

アンケートや説明会を実施して
地域の思いを確認しました。



鹿屋市の有償ボランティアの紹介



泉ヶ丘きばいもんそ会



高須 たすけあい隊



寿3丁目きばいもんそ会



川東見守り隊

YAROO!! プロジェクト座談会

11月16日(火)中央公民館で「男性の活躍の場」を考える座談会を開催しました。
参加者8人は、年齢も住んでいる地域も違う方同士で、独居高齢男性の特徴を考えました。男性は、特に食生活がおろそかになりやすい、アルコールを飲み過ぎたり、健康管理が難しい。男性ならではの技術で、感謝されたり報酬を得ることも活力になる。など生の声を聞くことが出来ました。
第2弾「活躍の場」の視察に行きます。



免疫力をアップする食事

豆乳鍋



【材料(1人分)】	人参	20g	
白身魚	40g	えのきだけ	20g
豚もも肉	30g	生シイタケ	10g
木綿豆腐	50g	調整豆乳	100cc
白菜	40g	練り胡麻	8g
水菜	20g	麦みそ	10g
春菊	20g	淡口醤油	3g
		酒	5g

【作り方】

- ①具材は普通の鍋料理の材料を準備する。
- ②だし汁と同量の豆乳と調味料を合わせスープを作る(中火)
- ③葉物の野菜などは一度下茹でておくと良い。

【ポイント】

- 豆乳は、大豆をすりつぶし絞った後の豆腐製造の1段階前のものです。
- 調整豆乳と無調整豆乳がありますが、どちらも使えます。調理用には無調整が、良いでしょう。

鹿児島県食によるフレイル予防の手引き

生活支援コーディネーター(支えあい推進員)の連絡先

鹿屋市全体 鹿屋市地域 包括支援センター 四宮 45-6969	輝北	鹿屋長寿園	玉利 40-8333	吾平	包括	松元 45-6969
	高隈/北部	鹿屋長寿園	川内 40-8333	田崎/中央	朋愛園	西間庭 41-2431
	西原/花岡	包括	安楽 45-6969	東部	ヴィラかのや	穂園 44-2070
	大始良	慈恵園	矢野 48-2800	串良	以和貴苑	倉ヶ崎 62-8805