

母子会クリスマス会を開催しました

12月14日㊤、天草郡母子寡婦福祉連合会（母子会）によるクリスマス会を苓北町新ふれあい館で開催し、スタッフ含め14人が参加しました。

当日、参加者はクリスマスケーキのデコレーションやクリスマス飾りの制作、シチュー作りを体験。その後、昼食ができるまでの間、ボランティア活動として新ふれあい館周辺の奉仕作業（ゴミ拾い）を行いました。参加した子どもたちからは「きれいになったね」などの声が聞かれ、とても充実した表情を見せていました。

奉仕作業の終了後、参加者の皆さんは、母子会の皆さんとで作った温かいシチューに舌鼓を打ちながら、楽しいひと時を過ごしていました。

母子会では、8月に親子ふれあい旅行への参加協力をするなど、ひとり親家庭の手助けになるような活動を、1年を通して行っています。



クリスマスケーキのデコレーションを楽しむ参加者



会場周辺のゴミ拾いを頑張りました！

炊き出し訓練を実施しました

苓北町ボランティア連絡協議会では、11月30日㊤、坂瀬川小学校で行われた苓北町防災訓練（苓北町避難訓練）に合わせ、炊き出し訓練を実施しました。

当日は、ボランティア17人の皆さんが参加され、合計170食のちりめん入りごはんを作りました。訓練に参加した多くの皆さんに試食していただき、貴重な機会となりました。

【作り方】

▶材料（1食分）

- ・米……50g
- ・ちりめん干し……5g（一つまみ程度）
- ・出汁（水500mlと白だし25ml）……60ml

▶作り方

- ①包装食袋を使用、（米、ちりめん干し、出汁）1人分を包装食袋に入れる。
- ②沸騰した釜に、材料を入れた包装食袋を投入。
- ③再沸騰してから、30分でできあがり。
- ④釜からあげて5分程蒸らす。

▶作り方のコツ

- ・調味料を入れる前に、米とちりめん干しを混ぜると、炊きあがった時にムラができない。
- ・出汁を事前に作っておくと調理時間を短縮できます。



災害時の炊き出し用炊飯袋に材料を詰めるボランティアの皆さん



皆さんで協力して作業を行いました！

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです！



都呂々公民館で介護教室を開催しました！！

11月20日㊤、都呂々老人クラブ連合会との合同により、第3回介護教室を開催しました。当日は、介護老人保健施設慈恵苑で栄養管理士を務める濱 加奈枝さんを講師に迎え、「フレイルを防ぐ食事術コンビニでできる低栄養予防」について講演をしていただきました。実際に食品を手に取りながら、必要な栄養素や食品の選び方などに関して詳しく説明があり、参加者の皆さんからは「コンビニにこんな便利な食品があることにびっくり！」や「フレイルには、必要な栄養素を採ることが大切と分かりました」などの声が聞かれました。



※フレイル…加齢により心身の活力が低下した状態。

【次回の予定】

令和8年2月24日㊤ 10:00～ 富岡公民館 「尿漏れ・失禁予防体操&講座」

※お住まいの地区関係なく、どなたでも参加できます。詳しくは24ページに掲載しています。ご不明な点がございましたら、苓北町地域包括支援センターへお問い合わせください。

大盛況だったいきいきフェスタがDVDになりました

このDVDは、団体の皆さんに貸し出しを行います。ご希望の場合は、苓北町地域包括支援センターまで、お気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先 苓北町地域包括支援センター（苓北町保健センター内）/ ☎35-1289（平日 8:30～17:15）