



## 生麦第一地区 社会福祉協議会

発行日： 2020年10月21日

責任者：生麦第一地区社会福祉協議会

会長 飯田 正二

第18号

### 地区社協の活動① ふれあい昼食会レシピ紹介

ふれあい昼食会で提供している秋の定番メニューをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。旬の食材を使った料理で四季を楽しみましょう。



2019年10月の献立

#### ・さんまのやわらか煮

材 料 さんま 3尾 生姜 一片 振り塩用 塩適量

調味料 醤油60cc 酢50cc 砂糖大さじ4 酒60cc 水100cc

(圧力鍋の場合) 醤油大さじ2 酢大さじ2 砂糖大さじ2 酒40cc 水60cc

- 1 さんまの頭と尻尾をおとし、4つに筒切しはらわたをとり、水でさっとあらって塩をふり、10分おいておく。(鍋で煮るときは、片側に骨まで切れ目を入れる。)
- 2 鍋、圧力鍋とも、切れ目を入れたクッキングシートを底に敷く。
- 3 調味料を入れ、さんまを一並べにし(鍋の時は切込み入れたほうを下にする)、薄切りにした生姜を加え、火にかけ沸騰させる。
- 4 鍋の時は、落とし蓋をしてふたをし、弱火で50～60分煮る。  
骨が気になるようなら、5分ぐらいたまた煮る。
- 5 圧力鍋の場合は、ふたをしっかりと閉め、シュウシュウなり始めたら、弱火で20分加圧し、そのままさます。



2019年11月の献立

#### ・キノコご飯

材 料 米 2合

キノコ(生椎茸、マイタケ、エリンギ、シメジ) 250gくらい  
あれば油揚げ、鶏肉、銀杏など 後から青味

調味料 醤油大さじ1.5 酒大さじ2 だし汁100cc

- 1 お米を研ぎ、水に30分つけて置く。
- 2 キノコなど具を切り、調味料を鍋に入れて具を一煮立ちさせ、具とだし汁とにわけておく。
- 3 炊飯器に入れた水を、煮て分けただし汁の分を減らし、  
煮ただし汁を足して2合分の水加減にしてから、具をうえにのせて炊く。
- 4 炊きあがったら、青味を入れて混ぜる。

### 地区社協の活動② 敬老の日

#### 米寿、白寿おめでとうございます

例年、生麦小学校で行われていました敬老福祉大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、残念ながら中止となりました。生麦第一地区社協としては、米寿と白寿のお祝いは行いたいと思ひ、お祝いの品として、和菓子とタオルとお米の紅白セットをお届けしました。

103歳の方を筆頭に白寿以上の方4名、米寿の方42名、おめでとうございます。いつまでもお元気で過ごされることをお祈り致します。

各自治会町内会の会長さん、役員の方々ご協力ありがとうございました。





## 自治会町内会の委員会紹介コーナー

自治会町内会にはたくさんの委員会があります。それぞれの委員会の活動内容をご紹介させていただきます。今回は保健活動推進員(通称：保活・保健)です。

昭和23年に横浜市衛生奉仕員制度として発足し、昭和28年には保健指導員、平成13年には保健活動推進員と名称変更し、今にいたります。長年にわたり、地域の健康づくりの普及啓発に取り組んできました。生麦第一地区では、19人のメンバーで活動しています。

区役所と協力しながら、年2回の健康チェックを行い、老若男女の多くの方々に参加していただきました。

その他にも、ウォーキング・健康に関するセミナー・

赤ちゃん会などの活動を行っています。年に1回「つる」のリーフレットを作り、配布しています。みなさんに、より多くの健康づくりに興味を持っていただくために・・・。



## 各自治会町内会の皆さんご紹介コーナー

町会名：南浜町会

秋季大運動会カラー:オレンジ

幅広い年代の役員のみinnで和気あいあいと活動しています。



町会長

飯田正二さん



防犯部長

飯田隆一さん

老人クラブ

なぎさ会 会長

神野好太郎さん



町会名：生麦北町北部自治会

秋季大運動会カラー：茶色

団結力があり祭り好きな町会です。



町会長

巴伸一さん



老人クラブ

北栄会 会長

梅島實さん

民生委員

吉田孝さん



生麦地区センター側の道路の草むしりをしてくださる方、ありがとうございます。

ありがとうございますの気持ちで地域が繋がっています。

(生麦地区センターより)



日頃から、顔の見えるつながりを！

自治会町内会に加入しましょう。



みんなとつながるまちづくり

NPO法人

鶴見区民地域活動協会