

# ふれあい・いきいきサロンだより 第17号 (平成27年5月号)

札幌市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係 発行

住所：札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階

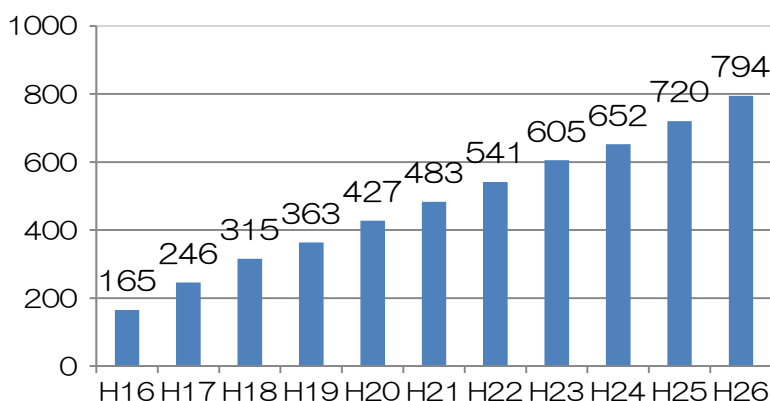
電話：011-614-3344 FAX：011-614-1109

ホームページ：<http://www.sapporo-shakyo.or.jp/>

## 目指せ1,000サロン！ ～サロンの楽しさを伝えていきましょう～

札幌市社会福祉協議会に登録されたサロンは、平成26年度末で累計794となりました。（そのうち活動中のサロンは、630）社協では、ふれあい・いきいきサロンを平成29年度までに1,000サロンに増やしたいと考えています。皆さんの地域の中で、サロンのような集まりがあれば、是非、区社協までご紹介ください。

社協は、皆さんと一緒に、1,000サロンを目指していきます。



## 新しく登録したニューフェイスサロン紹介！

さわやか

### 爽 さくら会サロン（北区新琴似地区）・・・・・・高齢者サロン／4月登録

介護老人保健施設の一部屋を会場に、活動を始めたのが「爽 さくら会サロン」です。メンバーは、老人福祉センターの運動機能向上が目的の教室に通っていた方々が中心で、教室が終了した後も運動を継続したいという思いから、集まるようになりました。北区の包括支援センター職員の協力により、活動場所も、現在の会場を無料で借りられることができました。



始めた当初は、ストレッチ運動が中心だった集まりでしたが、メンバーの希望を聞きながら、小物作りといった手芸の時間や、茶話会の時間も設けるようになり、サロンへの登録につながりました。



「みんなが先生で、みんなが生徒」という代表の久保田さんの言葉は、それぞれが役割を持ちつつ、みんなでサロンを作り上げている様子がうかがえます。これからも、ストレッチと仲間と過ごすひと時が、みなさんの健康で、いきいきとした生活の源となりそうです。

開催日時：毎週月曜日10時～12時

会場：介護老人保健施設サンビオース新琴似  
（北区新琴似2条5丁目）

問い合わせ：北区社会福祉協議会（電話：757-2482）

平成26年度後期のサロン助成額が確定し、5月中旬頃を目処に、区社協から各サロンの指定した口座に振り込みを行います。サロン助成決定通知書には、各サロン団体の助成開始月と助成終了月を掲載しておりますので、ご確認をいただきますようお願いいたします。

ちなみに、平成26年度のサロン助成金の合計額は、1,166万8,500円でした。この助成金は、市・区社協への寄付金や共同募金の助成金などを財源としています。

## サロンで使えるメニュー

サロンでホットプレート簡単料理！

包丁も使わない、ガスも使わない、でもみんなで楽しみながらできる簡単レシピをご紹介します。

### ～アツアツのうちにどうぞ！お茶にぴったりのおやつです～

#### 【かつお節ごませんべい】材料10枚分

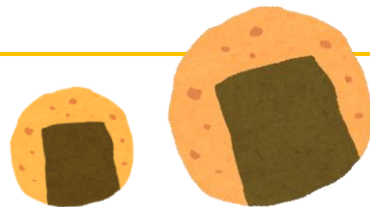
ご飯	200g
かつお節	1パック
白ごま	小さじ4
塩	小さじ1弱
青のり	適量

#### 【えびごませんべい】材料10枚分

ご飯	200g
干しえび	大さじ4
黒ゴマ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱

#### 《 作り方 》

- ① 材料をしっかりと混ぜ合わせ、10等分にする。
- ② クッキングシートを用意し2つに折り、間にご飯をはさむ。  
上から手でおさえ、薄いおせんべいの形を作る。
- ③ クッキングシートを広げ、ご飯をホットプレートに並べ、中火で両面を10分弱焼く。  
両面がパリッとしたら出来上がり。



具材は、しらすなどもおすすめです♪  
炊き込みご飯などを使うと、  
せんべい用に味付けしなくても、  
そのままおいしく出来上がります。



メニュー紹介：介護予防センター新道南

上記のメニューは、ボランティア活動センターの研修の中で紹介いたしました。

ボランティア活動センターではサロンで使えるメニューを学び、体験する研修会を実施しています。受講料は無料です。サロン活動者で関心のある方、受講希望の方は、ボランティア活動センターまでご連絡ください。

#### 【今年度のサロン研修（抜粋）】

日時	テーマ	講師	申込開始日
7月13日	サロンでできる昔あそび	昔あそびの会 花いちもんめ 代表	5月13日
10月19日	サロンでできる音読能トレ	音読サロン郷音～さとね～ 代表	8月19日
11月25日	サロンでできる手品	藤田崧マジック同好会 会員	9月25日