

# ボランティアコーナー

## ご報告 つくい隊ボランティア勉強会5名参加！

8月20日（金）

今回の勉強会は、「作って学ぼう！高齢者に必要な栄養」と題して、役場福祉健康課の大岡管理栄養士にご指導いただきました。

「健康な高齢者であれば、まんべんなくいろいろな食品を摂取することが大切で、特にタンパク質は、必要不可欠な栄養なので、日々、魚、肉、卵、大豆製品などを食べるよう心がけましょう。」と話されていました。今後のお弁当のメニューに、今回学んだことを生かしていただきたいと思います。



指導：大岡管理栄養士



「年をとったら、しっかり食べないといかねえ。」  
「食べ過ぎてるかも…」などの笑い声も聞こえました。

みなさん慣れた手つきで調理され、おいしくて栄養満点な料理ができました。



### ＜当日のメニュー＞

- ・ささみのおかか揚げ
  - ・焼き魚の野菜たっぴい  
ポン酢ソースかけ
  - ・揚げ野菜の中華風  
南蛮漬け
  - ・キャベツの塩麹チヂミ
  - ・とうもろこしご飯
  - ・ゆうごの中華風スープ
- 採れたての夏野菜をふんだんに使った栄養たっぴいのメニューです。

## 急募！“配食ボランティア”さん 募集中！

お年寄りや障がいをもたれた方に  
お弁当をお届けするボランティアさんが不足しています。

お弁当のお届けは、月曜から金曜の毎日（昼：11時頃～/夕：16時頃～）  
行っていますが、活動日や時間は、みなさんのご都合に合わせています。

例えば・・・

- 「時期限定でもいいかなあ？」→夏だけ、冬だけの活動でも助かります。
- 「週に1回、月に1回でもいいかな？」→ご都合に合わせて活動いただけます。
- 「昼間は忙しいから夕方なら…」→例えば夕方だけの活動もOKです。

ボランティアをしてくださる方のご都合に合わせて月ごとに予定を組み、事前に活動表をお渡しさせていただきます。ぜひ、みなさんのお力をお貸しください。

連絡先：社協 Tel：48-2008（担当：梶原）

### 県内の活動紹介

## 『地域で食材を循環させる会』（松川町） ～やさしさのおすそ分け～



下伊那郡松川町では、新型コロナの影響で生活が不安定になる方々がいらっしゃる中、地域からの「せめて子どもたちにはおなかいっぱい食べてほしい」「何かできることから始めたい」という声をきっかけに、自宅に眠っている食材を必要な方に届ける『地域で食材を循環させる会』が発足し、地域住民やNPOの協働で活動しています。

毎月1回、松川高校の生徒さんに協力いただいて、住民の方や商店からお預かりした食材を子育て世代の方々などにお渡ししています。

食材を受け取った方からは、「助かります」「私達のことを思ってくれる人がいて嬉しい」といった声も聞かれ、食材をお届けくださる方と共に、地域の中で「やさしさ」を循環させられたらと活動されています。

