



ちよだ 社協

特集

“食”を通じた ちよだのつながりをご紹介

- ・ちよだの“食”卓 ～ちよだシュラン～ P.2-3
- ・社会福祉協議会からのお知らせ P.4



(多世代交流事業「Ciao!」のふれあい給食での一枚)

～“食”でつながるささえ愛～♡

住民参加の家事支援サービス「ふたばサービス」は地域で安心して暮らしていくために、みんなのできることで助け合う、人の温もりが感じられる“ささえ愛”活動です。今回は、調理支援についてご紹介！ご自身で調理することが難しくなった方や、外食が多くなってきた方から依頼の多い活動です。現在、活動されている田村房子さんに密着！

支援会員さんのコメント



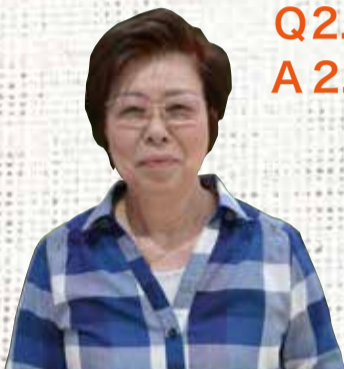
Q1. どのようなことを意識しながら活動していますか？

A1. 依頼会員さんの年齢、性別等に応じて、調理方法を変えています。例えば、高齢者なら、塩分を控えめに調理します。若い人（産前産後の親）には、作るときに料理の知識などをお話ししながら調理します。食材に関しては、季節のものを取り入れて、香りなども味わってもらいます。



Q2. 活動のやりがいは何ですか？

A2. 依頼会員さんから美味しい！また作ってほしいと言われることが嬉しいのはもちろん、調理の支援活動だけではなく、依頼会員さんと世間話をして、地域でのつながりや支え合いを実感できることです。コミュニケーションをとって良好な関係を築いているから、料理の味付けに関しても遠慮なく言うことができます。



支援会員 田村 房子さん



依頼会員さんの感想

- 買い物、調理をする手間が省け、時間や心理的、身体的にもゆとりができ、生活が楽しくなりました。
- 何よりも、支援会員さんと世間話をしながら、交流できることが楽しいです。

心あたたまる地域のたすけあいに参加しませんか？

問い合わせ先

千代田区社会福祉協議会
ふたばサービス
TEL 03-6265-6520



支援会員さんおすすめの料理レシピと豆知識

「白和え」

- 豆腐…水分を飛ばす（レンジ600Wで1分程度）その後、すり鉢等ですりつぶす
- ねりごま…よりなめらかに仕上がる（ピーナッツバターでも代用可）
- 砂糖・塩・しょうゆ（隠し味程度）
- きゅうり…薄く切って塩もみする
- アスパラガス…茹でてスライス
- 人参…千切りにしてさっと茹でる

野菜に関してはお好みのものを♪



ちよだ ～ちよだ～

ちよだで多世代交流

ちよだ Ciao!



Ciao専用 Facebookはこちら

お茶の水小学校

ふれあい給“食”

高齢者活動センターは、多世代交流事業「Ciao!」として、お茶の水小学校と区内在住60歳以上のセンター利用者との、「ふれあい給食」を実施しています。

15年以上も続く地域の小学生と高齢者を結ぶ貴重な交流事業です。今年はお茶の水小学校4年生とのふれあい給食になりました。

高齢者1人1人をエスコート、ランチルームまでご案内。



お出迎え

お食事会



歌のプレゼント



給食の歌のプレゼント

高齢者1人1人の座席にはメニューと手書きのメッセージが添えられています。司会の挨拶で「いただきます！」



積極的に話しかけてくれる小学4年生と会話を楽しみながら食事が進みます。



“食”を通した居場所づくりのサポート

ちよだ社協では住民の皆様が主体となって立ち上げる居場所(サロン)を応援しています。高齢者や子育て、介護者など様々な方を対象としたサロンがあります。今回は昨年度立ち上がった子育てサロン「ママの息抜き応援団☆千代田ママのわ」をご紹介します。クッキングを通してママが息抜きできる場です♪



子育ての息抜きの時間がほしい♪
クッキングをしている間、家事や子育ての負担を少しでも忘れて、子連れで楽しく時間を過ごします。

家事の負担軽減に貢献♪

「サロンで作ったものを家でも作ってみました!」という参加者からの嬉しい報告も。



子育てはお互いさま♪

参加者同士で調理と託児を交代でシェア。皆が気軽に参加できるフラットな場です。



おすすめスイーツ

「マフィン」

材料 (直径7cm 6個)

[A] 卵1個

- きび砂糖 50g
- 菜種油または太白ごま油 大さじ2
- ヨーグルト(無糖) 80g
- 牛乳 50g

[B] 小麦粉 120g

- ベーキングパウダー 小さじ1

バナナ、ベリー、サツマイモ、かぼちゃを入れて焼くのもGOOD!

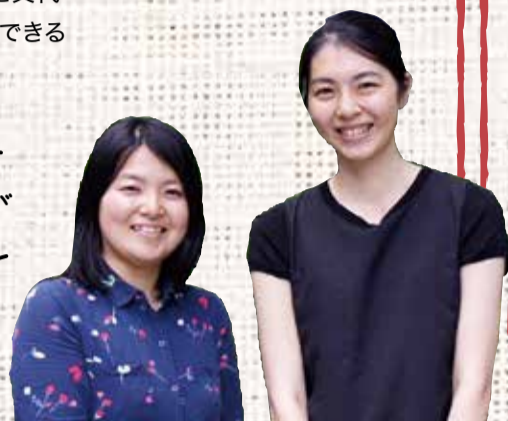


- オープンを190℃に予熱
- [A]を上から順に入れて、その都度泡だて器でよく混ぜる
- [B]と一緒にふるい入れ、よく混ぜる
- [A]と[B]をカップにいれて、オープン190℃で、18~20分焼く

ママたちが出会い、お互いの知恵を持ち寄ることで育児がちょっとでも楽しくなればいいなと思っています。

子育ても居場所も調理も皆でシェア♪

代表のお二人は実際に子育て中のママ。子育ての悩みや経験から、こんな場所があったらいいな、という想いからサロンを立ち上げました。誰もが気軽に参加できる、子育てママの息抜きの居場所を目指しています。



「千代田ママのわ」代表 村上沙織さん(左)、佐伯理絵さん(右)

問い合わせ先

- ★ふれあいサロン「ママの息抜き応援団☆千代田ママのわ」は毎月1回程度、一番町集会室や万世橋区民会館などで開催しています。詳しくは「千代田ママのわ」にお問合せください。
- ★自分でもサロンを立ち上げてみたい、参加したいと思ったらちよだ社協までお問合せください。

千代田区社会福祉協議会 地域支援係
千代田ママのわ TEL 03-3265-1901
chiyoda.mamanowa@gmail.com

“食”卓のメニュー



【お茶の水小学校 奥山栄養士より】

今回のふれあい給食は、お客様に合わせて和食っぽく、季節を感じられるような山菜おこわにしてみました。ご好評をいただいたようで、ありがとうございました。

お茶の水小学校では、お客様をお迎えして給食と一緒に食べることが年に4回あります。高齢者活動センターをはじめ、在校生の祖父母、学校を地域でサポートしてくださっている方、また次年度就学される幼児を招待して食事をしています。

お茶の水小学校は建替え工事もあり、来年は仮校舎への移転もごさいますが、これからも引き続き、この楽しい給食の時間を小学生と一緒に過ごしていただければと思っています。

のあとは、プレゼント♪



お見送り

楽しい時間はあっという間。小学4年生全員で昇降口までお見送り。



お元気ですか? “食”を届ける思いやりの心

～なでしこ配食サービス～

コミュニティの輪に参加しませんか

区内に住む高齢者のみなさんに月に1~2回、区民館の調理室でお弁当をつくり、お元気確認を兼ねてお弁当をお届けしているボランティアグループがあります。食べてもらう相手を思い浮かべながらのお弁当づくり。調理後のミーティングでは地域情報も得られます。地域に知り合いが増えるチャンス!ぜひ活動してみませんか。

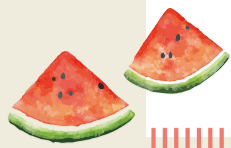
募集中

- なでしこ麴町 毎月第1・3月曜日 9:00~12:30
- なでしこ神保町 毎月第2月曜日 9:00~12:30
- なでしこ万世橋 毎月第4水曜日 13:00~16:00

問い合わせ先

千代田区社会福祉協議会
ちよだボランティアセンター
TEL 03-6265-6522





社会福祉協議会からのお知らせ



《福祉専門法律相談》

- 場 所 かがやきプラザ4階
- 対象者 区内在住・在学・在勤の方
- 相談料 無料

※事前予約制です。お電話にてご予約ください。
※相談時には本会職員も同席いたします。

■相談日時

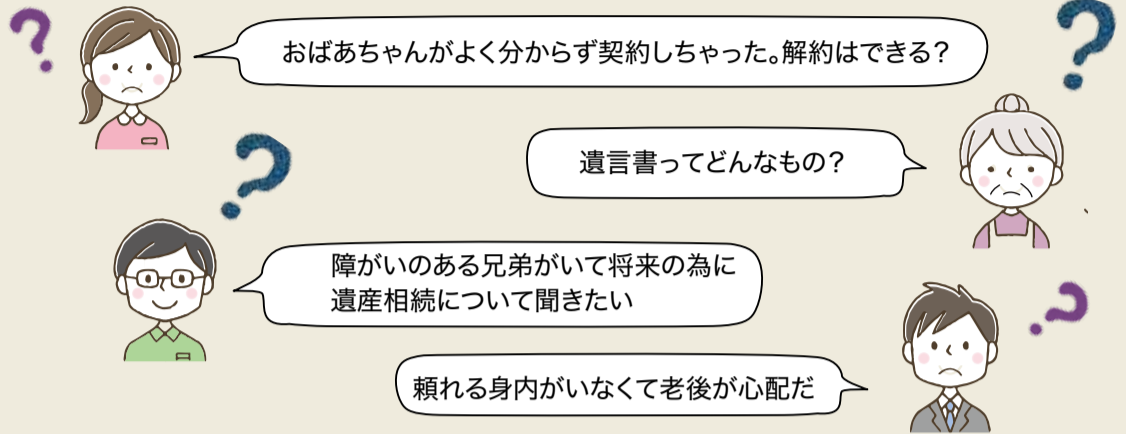
毎月第2・第4木曜日(原則)
①14:00~ ②14:50~ ③15:40~
(相談時間は各40分)

<福祉専門法律相談日程>

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 8月 8日・22日 | 1月 9日・23日 |
| 9月 12日・26日 | 2月 13日・27日 |
| 10月 10日・24日 | 3月 12日・26日 |
| 11月 7日・21日(第1・第3木曜日になります) | |
| 12月 5日・19日(第1・第3木曜日になります) | |

高齢者や障がい者の権利侵害、福祉サービス利用に関するトラブルのほか、相続・遺言、消費・契約などについて『福祉相談弁護士グループ』の弁護士が相談に応じます。

こういった相談が寄せられています。



お問合せ

ちよだ成年後見センター ☎ 03-6265-6521 FAX 03-3265-1902
✉ kouken@chiyoda-cosw.or.jp

寄付者 (2019年3月~2019年5月)
敬称略あたたかいご寄付ありがとうございます。

金品寄付者	寄付日	氏名・所属団体名	金額
	2019年3月5日	東京都立一橋高等学校	414円
	2019年3月8日	山崎金属産業(株)	400,000円
	2019年3月14日	匿名	18,000円
	2019年5月20日		
	2019年5月24日		
	2019年3月15日	匿名	24,000円
	2019年3月22日	(株)日陸	102,000円
	2019年4月1日	匿名	3,000円
	2019年4月4日	東京丸の内ライオンズクラブ	100,000円
	2019年4月10日	サンフロンティア不動産(株)	1,000,000円
	2019年4月15日	熊坂 和江	3,000円
	2019年4月18日	靖国神社内出店者ご一同	50,000円
	2019年4月18日	株式会社ノア・エンタープライズ	50,000円
	2019年4月19日	ユニカミノルタ(株)労働組合	64,326円
	2019年4月23日	ブルームバーグL.P.	102,000円
	2019年4月26日	ジブラルタ生命保険(株)	500,000円

物品寄付者	寄付日	氏名・所属団体名	物品
	2019年3月22日	ネットワークシステムズ(株)	A4封筒
	2019年3月27日	ナブテスコ(株)	介護用電動いす
	2019年4月2日	(株)日陸	B5コピー用紙
	2019年4月3日	東京丸の内ライオンズクラブ	車いす
	2019年4月3日	(株)三菱UFJ銀行	胡蝶蘭
	2019年4月4日	明豊ファシリティワークス(株)	車いす
	2019年4月4日	昭和産業(株)	点字書籍
	2019年4月15日	三菱UFJモルガン・スタンレー証券(株)	株主優待物
	2019年4月22日	大和オフィスサービス(株)	株主優待物
	2019年5月30日		
	2019年5月16日	東京海上日動火災保険(株)	株主優待物

カレンダー寄付者	寄付日	氏名・所属団体名
	2018年11月29日	(株)エクセレンシブ
	2018年12月15日	(株)ジー・ワイ設計
	2018年12月17日	山田マシンツール(株)
	2018年12月17日	公益社団法人 日本文藝家協会
	2018年12月18日	ライト工業(株)
	2018年12月18日	(株)フィールドフォー・デザインオフィス
	2018年12月18日	(株)飯田機械産業
	2018年12月18日	前田建設工業(株)
	2018年12月18日	みずほ証券(株)

※カレンダーの寄付は期間限定で実施しています

Facebook もチェック

<https://www.facebook.com/chiyodacosw/>



Twitter もチェック

https://twitter.com/chiyoda_cosw



うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>

ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。

千代田区高齢者向け 優良賃貸住宅

入居待機者募集中!
(空室の都合、待機登録順に斡旋いたします。)
条件 ①60歳以上の方
②区内在住の方(例外規定あり)
③一定以下の世帯所得(487,000円)の方
斡旋可能な建物
・外神田、東神田、神田神保町、神田東松下町
(区内5棟83戸取扱い)

国土交通大臣免許 (4) 第6263号
パワーズアンリミテッド
〒162-0066 東京都新宿区市谷台町8-8

お問い合わせ・斡旋予約
03-3356-0808
(受付時間 平日 9:30~18:30)

CHUYODA Bungu! 千代田事務用品事業協同組合

千代田区内の文具事務用品小売業者で構成された組織です。共同受注・仕入れにより主に区内官公庁様及び関係団体様へ適正価格で事務用品等の納入を行います。

信頼の文具

信誠堂 錦華堂 ミヤタ 丸屋文具店 南信堂
昭和堂 広文堂 武蔵屋商店 康文堂 ニコニコ堂

お問合せ 千代田区社会福祉協議会

代表 TEL: 03-3265-1901 FAX: 03-3265-1902 E-mail: info@chiyoda-cosw.or.jp
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

ふたばサービス TEL: 03-6265-6520 E-mail: chiiki@chiyoda-cosw.or.jp
ちよだ成年後見センター TEL: 03-6265-6521 E-mail: kouken@chiyoda-cosw.or.jp
ちよだボランティアセンター TEL: 03-6265-6522 E-mail: volunteer@chiyoda-cosw.or.jp
ファミリー・サポート・センター TEL: 03-6265-6523 E-mail: famisapo@chiyoda-cosw.or.jp

指定管理受託施設/かがやきプラザ
高齢者活動センター TEL: 03-3265-1161 FAX: 03-3265-1162 E-mail: kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp
研修センター TEL: 03-6265-6560 FAX: 03-3265-1102 E-mail: jinzai@chiyoda-cosw.or.jp