

# 回覧

## ☆ゆるボラナビ☆

～社協から地域のボランティア活動情報をお知らせします～

真庭市社会福祉協議会 久世支所 No.6



社協の「きょうちゃん」

### 【久世地区サロンの集いを開催しました！】

2月15日（木）、久世公民館大ホールで久世地区サロンの集いを開催し、サロンの代表者等25名の参加がありました。講師に真庭スポーツ振興財  
ふじやま みつこ まえだ えみ  
団の藤山美津子さん、前田江美さんを招き、ボッチャを体験しました。参加者はボッチャのルールを教えてもらい、実際に練習をしてから最後はゲーム形式で楽しみました。



#### ボッチャって？

投球したボールを正確に目標に近づけられるか競い合うスポーツです。正式なコートがなくても、座ってでも、室内でも気軽に楽しめます。2021東京パラリンピックで日本は第3位。盛り上がりましたね。



後半は、真庭市栄養改善協議会久世支部の  
かたおか さだえ  
片岡貞枝さんと栄養委員さん2名が調理されたおいしい「いちご桜」をいただき、サロンの情報交換等も楽しんでいました。  
→裏にレシピを載せています。

#### ～参加者アンケートより～

- ★ボッチャをしてみたいと思っていたので今回参加できて嬉しかったです。
- ★どこでも気軽にできるというのがいいと思いました。
- ★会員の集まりがまた楽しくなりそうです。
- ★みなさんとお話できて、嬉しかったです。

ボッチャ用具  
貸出できます！



専門員のひとこと：気がつくともう3月ですね。あたたかくなってきたので  
少しずつ衣替えをしていきたいと思えます♪

＜連絡先＞ 久世地区ボランティアステーション（真庭市社会福祉協議会地域福祉課）  
〒719-3201 岡山県真庭市久世2928 福祉活動専門員 乾  
電話 0867-42-1005 FAX 0867-42-2263

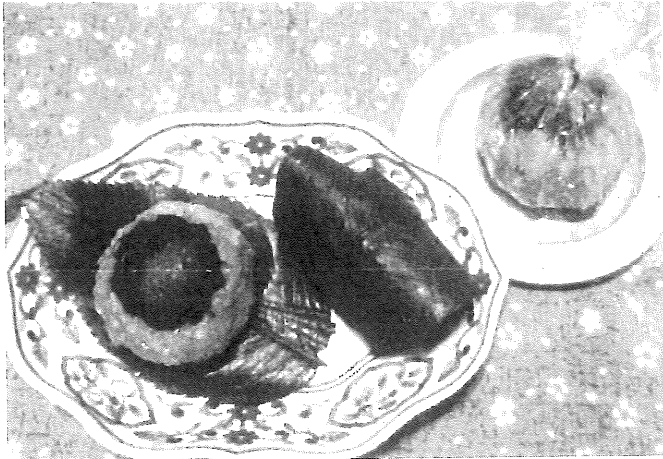
# 栄養委員手作りおやつ



真庭市栄養改善協議会久世支部 令和6年2月15日

おやつ

献立名 いちご桜



## 材料 (10 個分)

もち米	1 合
黒米	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
いちご	小 10 個
こしあん	160g

## 〈作り方〉

- ① もち米は洗って黒米と混ぜ炊飯器で炊く。(水の量は、もち米の目盛りで調整する)
- ② いちごはへたを取り洗っておく。水気はきれいに拭いておく。
- ③ こしあんは 10 等分にして、いちごの先を少し残して包む。
- ④ 炊き上がったご飯に砂糖を加え、米をつぶすように全体をよく混ぜる。10 等分しておく。
- ⑤ ラップを 20cm 位を広げ、中央に④のご飯を平らに広げる。その上に③を乗せる。
- ⑥ ラップを使って、あんこといちごが少し残るようにご飯で包む。
- ⑦ そのままラップに包み口を止めて提供する。

## 1 個分の栄養価

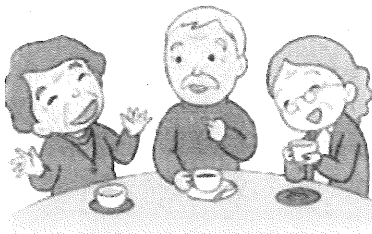
エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.3g
炭水化物	21.5g
食塩相当量	0g

※黒米の代わりに赤米・黒豆・紫いもなどでも色付けをすることができる。

桜の葉の塩漬けを添えて、桜もち風にしてもよい。

元気でいきいきと暮らせるために

茶話会などのお菓子に  
作ってみてね!



## 人や地域とのつながり (社会参加)

定期的な外出をしましょう  
周りの人と会話をしましょう