

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.9



社協の「きょうちゃん」



自分の“最期”について考えたことがありますか？



令和6年11月25日（月）に久世公民館でサロンの集いを開催しました。

講師に真庭市地域包括支援センターの こうさか あけみ 高坂 明美 保健師を招き、「マイライフノート（真庭版エンディングノート）書き方講座」についてご講話いただきました。

簡単なカードゲームで、もしもの時に大切にしたいことについて考えました。

自分でも気づいていなかった思いや考えを確認することができたと思います。



「終活という言葉をよく聞くようになりましたね」

カードゲームで最期に大切にしたいことを考えています

【久世地区サロン設置数】 R6.12.10時点

32か所（休止サロンを除く）



参加者の感想

♡マイライフノートについて初めて聞いたので、とても新鮮で大切なことだと思いました。

♡終活の意識が高まりました。これを機に家族とも話をしてみます。



なかなか普段では話しづらいことですが、マイライフノートをきっかけに家族や大切な人と話をしてみてください🍀

講座のあとは、真庭市食育推進ボランティア久世チームの

かたおか さだえ

ふなつ ようこ

やまさき ひろみ

片岡貞枝さん、船津洋子さん、山崎宏美さんが作ってくださったおいしい「はったい粉ようかん」をいただきながら、サロンの情報交換等を楽しみました♪

←裏にレシピを載せています。



手作りおやつ紹介

真庭市食育ボランティア久世チーム

★ はったい粉ようかん

【材料】 <10人分>

粉寒天	4g
水	500ml
砂糖	100g
はったい粉	50g
湯	130~140ml

はったい粉（九州、中国地方の方言）

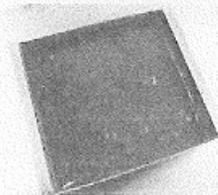
大麦や裸麦を焙煎し、石臼などでひいた粉のこと。
麦こがし、煎り麦とも呼ばれる。

焙煎した麦の香ばしい風味が特徴的で、見た目は灰褐色、煎ってあることで非常に消化が良い。

はったい粉を砂糖を一緒にお湯で練っておやつにして食べていた。

【作り方】

- 1 粉寒天に水を加えて煮溶かし、砂糖を加えて、沸騰させ1~2分程度煮つめる。
- 2 お湯で溶いておいたはったい粉を①に混ぜ入れ、ぬらした型に流して冷やし固める。
- 3 型から出して、10等分に切り器に盛る。



大募集!!

サロン等で簡単に作れるおやつレシピを募集中♪

実際に作ったものやオススメのレシピがあればぜひ社協までお知らせください!



専門員のひとこと: あっという間に年が明けて、もう2025年ですね。

今年がみなさんにとって良い1年になりますように♪

<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