





# 夏本番に向けて準備はもうひとやす

## ところてんのおやつ作り

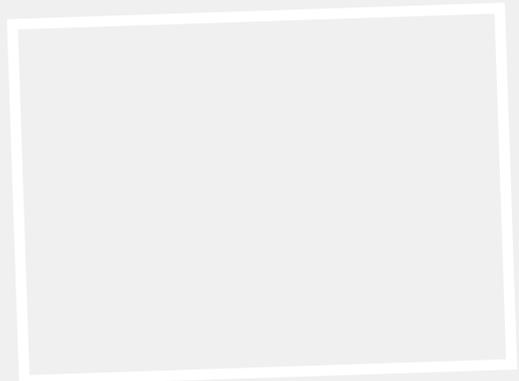
5月、さわやかな季節の中、利用者のみなさんと一緒にところてんを作りました。暑さはこれからが本番。みなさん、ところてんを食べて涼まりました。

## ほっとやすのカーテン

これから、夏本番その前にカーテン作り。  
元気に育つために、みなさんでお世話をします。

## ご寄付のお礼

香南歌謡クラブ様より、地域福祉のために役立ててくださいとご寄附をいただきました。  
有効に使わせていただきます。本当にありがとうございました。



# あげます ⇄ ください

香南市社会福祉協議会  
電話(代) 57-7300

この事業は香南市社会福祉協議会の会費事業として行っています。

一登録カード及びポスト設置場所

(平日のみ) 香我美支所・吉川庁舎 (土も可) 赤岡市民館  
(土・日・祝も可) のいちふれあいセンター・夜須福祉センター  
(土・祝も可) みかんの里

第105号

平成28年7月1日発行

7月情報

※7月11日午後1時まで各ポストにて受け付けています。  
※申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみ連絡をさせていただきます。  
※玄関から玄関までのお届けです。大きい物、重い物は取り扱いができません。

## あげます登録リスト

平成28年6月10日現在

情報No.	物品名	状態 (型式・サイズ・色・使用年数等)
A-841	オルガン	・詳細不明
A-861	車椅子2	・全体的に古いです ・2台の内1台はタイヤの修理が必要です
A-877	女性用ブーツ2	・赤系チェック、高さ30 ・黒に赤青白の模様、高さ20 ・サイズ各23
A-916	灯油缶	・3缶
A-951	ハンガー	・プラスチック製 ・多数有
A-953	スタッドレスタイヤ	・日産マーチ用 ・2〜3シーズン使用(山は十分有) ・タイヤのみ
A-960	ハムスター飼育セット	・床材(木)、トイレ砂(開封済み)、餌(開封済み&未開封)、食器用洗剤(ゲージ洗浄に使用)
A-966	中芸高校男子制服	・ジャケット ・ズボン(夏冬W80) ・ベスト(M) ・長袖シャツ2(M) ・夏ボロシャツ2(M) ・半袖シャツ(M) ・ネクタイ
A-967	5月人形・破魔弓	・43×34×80 ・20年位前に購入 ・未使用 ・ガラスケース入り
A-970	なわとび4	・こども用 ・青2 ・ピンク1 ・紫1
A-971	ランドセル2	・赤(状態良し) ・赤紫(やや使用感有)
A-981	履物①②③④⑤	①草履鼻緒白1、赤3 ②運動靴23.5、桃に薄茶地、汚れ有 ③婦人サンダル、ブルー、L ④パンプス黒、ピロード調中毛、23.5 ⑤紳士サンダル、ブルー(鼻緒)中敷畳み調
A-992	もろぶた	・27×27(1個) 31×31(2個)
A-998	着物衣装敷	・4枚
A-999	ハンガーラックカバー	・2個
A-009	表彰状入れ	①縦28横35 緑・金色 11個 ②縦37横50 緑・こげ茶、黒のななめ柄 2個 ③縦32横42 緑・黒1個 ④縦32横42 緑・黒の縁金 1個 ⑤縦25横35 緑・ベージュ 1個
A-010	梅漬け用ビン	①1升 3個 ②1升5合 4個 ③2升5合 4個 ④2升5合 2個(のり、空き瓶) ⑤3升 2個 ⑥4升 1個
A-011	野市東保育所体操服(上下)	上:110サイズ・120サイズ 各1枚 半袖 エンジのふちどり 下:110サイズ 130サイズ 各2枚 エンジ 膝上丈
A-015	藤の敷物	6畳用(2〜3年使用)
A-016	コタツセット	75cm×75cm 布団付き
A-017	血圧計	うでまき式 10年位前に購入
A-018	照明器具	20w×4 60cm×50cm×8cm ローゼット・シーリングどちらにも取り付け可能。角丸OK
A-019	サンヨー洗濯機用糸くずフィルター	適合機種 ASW-70B 70BP 705VP 70A 70AP 70PE2 70PV6 A70V A-70VP A7L B701 B70V B70VP DE70VP KB700 KB800P MB700 MB800P S80DP T700 TB70 TK70P TP7
A-020	スリングキャリア	ラッキー工業製 セフティーベットの付 生後10日ごろ〜体重13.5kg用 ベージュ色 ほぼ未使用
A-021	3段重箱 1個	黒地にまじり、サクラ、扇に菊 縦17×横19.5×奥19.5 未使用
A-022	グンゼ下着セット(25枚)	子供用ブリーフ(S・3枚・M1枚)、子供用ランニング6〜11才用 6枚) 大人用ランニング(Sサイズ・2着、Mサイズ・11着 U首シャツ Mサイズ2枚) 女性肌着(ラン型キャミソールMサイズ 1枚) ※未開封(但し約10年経過しているのでシミが少し有り)
A-023	押し花制作セット一式	押し花本16冊付き(制作方法が載っている)
A-025	鮎の友釣り用受け玉網	少し古いですが状態は良好
A-026	21型ブラウン管テレビ	ソニー製 KV21ST
A-027	VHDカラオケセット	ビクターVHDカラオケディスクプレーヤースピーカ付き イコライザー(マイク3本使用可) VHDディスク 数十枚付き(演歌)
A-028	冷凍庫	121L 2010年式

## ください登録リスト

ください登録リストに対してご協力いただける方はTel[080-6397-6884]もご利用ください。

物品名	具体的 (型式・サイズ・色・使用目的等)
電化製品	○簡易ポータブルミニン・卓上電動ミニン ○ビデオデッキ(録画・地デジチューナー付) ○デジタルテレビ(小型・中型、) ○掃除機 ○CDラジカセ ○冷風機 ○ノートパソコン(印刷機付) ○電子ポット ○パソコン(故障可) ○乾燥器 ○DV Dデッキ ○タブレット ○マイク ○電子辞書 ○ブルーレイレコーダー(故障可) ○フプロ用リボンカセット(シャープ書 院純正 TY-130-BKK 黒又は青) ○アイロン(故障可) ○MD付ラジオカセット(ビクター製希望) ○ポケットラジオ
運動具	○エアウォーカー(小) ○アセチノメガシェイプ ○健康ぶら下がり機 ○バトミントン(競技用ラケット・シャトル)
楽器・文具	○キーボード(88鍵盤) ○電子ピアノ(軽) ○曲入りカセットテープ(童謡等) ○譜面台 ○エレキギター ○アンプ ○アップライトピアノ(音がでなくても可) ○書道用落款用印材 ○アコーデオン
生活用品	○イス(背付、屋外で使用) ○ケーキケース ○下駄箱(幅60位) ○物干台・物干竿 ○ショーケース ○目ざまし時計 ○傘大(ゴルフ・ビーチ用可) ○譜面台 ○洗濯機棚 ○オパール手押し車(サビ等がない もの) ○こいのぼり(大・小) ○囲碁セット ○ボールハンガー(洋服か、シリング) ○二・三段ボックス (押入れの中に入れて整理できるもの) ○簡易折りたたみテーブル(キャンプ用) ○犬のゲージ(大きくて 新しい物希望) ○天水おけ(畑で天水をためておくタル) ○婦人服(L又はLL)
自転車等	○三輪自転車(大・小) ○幼児車 ○手押し棒三輪車 ○農業用一輪車 ○管理機 ○幼児イス ○26型 自転車 ○一輪車(身長135cm以上対応。美品。男の子が乗ります) ○マウンテンバイク(小学生用)
ベビー・子ども用品	○屋内ブランコ・鉄棒 ○男児服(80〜100、130〜、150〜) ○竹馬、一輪車、けん玉、コマ ○シルバニア アシリーズ○ジュニアシート ○男児おもちゃ(木製他、スコップ) ○女児服(120〜170) ○乗用玩具 ○対面式ベビーカー(購入3年以内くらいのもの)
学生服・体操服 等	○山田高校女子制服(約160) ○山田高校男子制服(夏ズボンL、長袖シャツL) ○城山高校男子制服(夏ズボン160〜 170、半袖シャツ170) ○小津高校男子制服(夏・冬、170位・W80位) ○香我美中学校女子制服…170cm ○香我 美中学校女子制服上下、夏スカート(165cm、W67cm) ○香我美中学校男子制服、体操服、ウインドブレーカー(165〜 70) ○野市中女子制服・体操服(160) ○野市中学ラン(165) ○野市中冬ズボン(W80) ○赤岡中男女制服・合 服・体操服(170) ○夜須中学校男子制服(145位) ○野市東小学校体操服、赤白帽 ○夜須小学校制服…160〜 ○野市幼稚園制服等関連品 ○高知中学・高校男子制服(学ラン170、スラックスW70〜73、長/半カッターシャツ)

前回6月16、17日の集配では20品40件の市民の皆様のお宅に訪問させていただきました。ご協力ありがとうございました。

地域住民の皆さまのご協力と社協会費で運営しています。また多くの皆さまにご利用いただいています。ありがとうございますワオ!

そこで、皆さまからよく聞かれる質問に、わたし「ワオ」がお答えさせてもらうワオ!



## あげます ⇄ ください Q&A



**Q1** 利用するためには、どうしたいかわからず?



**A1** 情報誌にありますように、市内5カ所(のいちふれあいセンター他)に登録カードと投函用ポストを用意しているワオ。毎月10日の午後1時を締切にしているワオ。



**Q2** 日中、家にいないんだけど?



**A2** 玄関から玄関までのお届けだワオ。不在の場合は、玄関先や倉庫等、支障のない所にて集配しているワオ。



**Q3** 「ください」で申し込んだけど、連絡がないわ。どうして?



**A3** 複数の申込があった場合、抽選になるだワオ! 当選された方の方に連絡しているだワオ!



**Q4** 「あげます」で登録したけど、いつ取りに来てくれるんじゃ?



**A4** 「ください」登録にある品物の配達 は当月の中頃(第3木曜日)だワオ。「ください」の人がいなかった場合は、翌月の掲載になるので、1ヶ月は保管をお願いするワオ。状況が変わった場合(友人にあげた等)は、連絡お願いだワオ。



**Q5** ください登録をしたけど、取り下げをお願いしたいわ。



**A5** その場合は、一報をお願いするワオ。また、登録カードの有効期限は6カ月、期間延長を希望する場合は、再度登録をお願いするワオ。



**Q6** 重くて大きいものでも大丈夫ですか?



**A6** 玄関先での集配だワオ。玄関まで、もしくは玄関からの移動は遠慮させてもらっているワオ。また軽自動車職員2名での配達なので、対応できない場合はお断りさせてもらっているワオ。



**A7** 古くても大丈夫なの?



**Q7** できるだけ詳しく記載をお願いするワオ。電化製品の場合は、動作確認をお願いするだワオ。

キリトリ

<p><b>今月号の内容はいかがでしたか</b></p> <p>・興味があった [ どの内容ですか ]</p> <p>・関心がない</p>
<p><b>文字の大きさ</b></p> <p>・丁度 ・ 小さい ・ 大きい</p>
<p><b>ページ数について</b></p> <p>・このくらいでよい ・ 多い ・ 少ない</p>
<p><b>今までの社協情報に載っているお知らせなど利用したことがありますか</b></p> <p>・ある [ 何をご利用しましたか ]</p> <p>・ない</p>
<p><b>社協情報の記事でご参考になったことはありますか</b></p> <p>・ある [ どのような内容ですか ]</p> <p>・ない</p>
<p><b>今後、載せてほしい記事がありますか</b></p>
<p><b>ご意見、ご感想をお聞かせ下さい</b></p>

キリトリ

今後とも、よろしくお願ひします



## 鶏肉のシソ天ぷら

香味野菜の中でもよく料理に使われる青じそには、カロテン、ビタミンB2、カルシウム、カリウム、鉄分が豊富に含まれています。

さわやかな香り成分には抗酸化作用と防腐作用があります。この夏も色々な料理に使ってみましょう。

今月のテーマ



青じその香りが  
食欲をそそる  
揚げ物



### 材 料 (4人分)

鶏モモ肉…………… 350g  
 青じそ…………… 20枚  
 薄力粉…………… 大さじ4  
 カタクリ粉…………… 小さじ4  
 塩…………… 少々  
 水…………… 50cc  
 酒…………… 少々  
 揚げ油…………… 適宜

### 作 り 方

1人分：261Kcal 栄養士 足達 真奈美

- ① 鶏肉は一口大にそぎ切りにし、酒、塩少々をからめておく。
- ② 青じそはせん切りにしておく。
- ③ ボウルに薄力粉とカタクリ粉、塩を入れ、水を少しずつ加えてトロリとした状態の衣を作る（水だけで衣を溶くとカリッと揚がる）。
- ④ ③に青じそを加え、全体に均一に混ぜ、鶏モモ肉も加えてからめる。
- ⑤ 揚げ油を中温に熱し、④の鶏モモ肉に衣をたっぷりからませるようにして揚げる。
- ⑥ ときどき返ししながら、色よく揚げ、器に盛る。

7月 8月 9月

## の法律相談日

予約が必要です  
電話 0887-57-7300



吉川総合センターのみ相談時間は、午後1時30分から4時30分です。

7月 8日 吉川総合センター  
 22日 夜須福祉センター  
 8月 12日 吉川総合センター  
 26日 のいちふれあいセンター  
 9月 9日 吉川総合センター  
 23日 赤岡市民館

### 皆様のご意見ご感想を

お聞かせ下さい ▶▶▶

- ※この紙面のハガキを切り取り、郵送していただくか、FAXで送信して下さい。
- ※個人情報、この事業に関する事のみ使用し、他に使用することはありません。
- ※問合せ先:香南市社会福祉協議会  
 TEL:0887-57-7300  
 FAX:0887-57-7305

キリトリ

郵便はがき

7 8 1 5 2 9 0



料金受取人払郵便

高知東支店  
承 認

2272

差出有効期間  
平成29年9月  
30日まで

(切手を貼らずに  
ご投函下さい。)

香南市吉川町吉原95番地  
(香南市吉川庁舎2階)

社会福祉法人  
香南市社会福祉協議会  
行



■お差し支えなければ、下記と表面のアンケートにご協力お願いします。

性別	男 ・ 女
年代	20～30代 ・ 30～40代 ・ 40～50代 50～60代 ・ 60～70代 ・ 70代以上
社協情報をご観覧頂く頻度	毎回 ・ ときどき ・ 今月初めて

キリトリ