みかんの会発　「香我美っ子集まれ！」

みかんの会では以前から、「近くの山が竹やぶや！」「その竹使ってなんかできんやろか？」「夏休みの課題用に地域の小学生集めて竹細工したら？」「またあじさい会の人と何かできんやろか？」等々の意見が出てきていました。

約２年位前に思いつき、「いざやろう！」となったときは、「コロナやから辞めとこか…。」と。

ちょっと落ち着きだしたので、「よし！やろう！」となったのですが、開催前になると、過去最大数を記録し始める始末…。

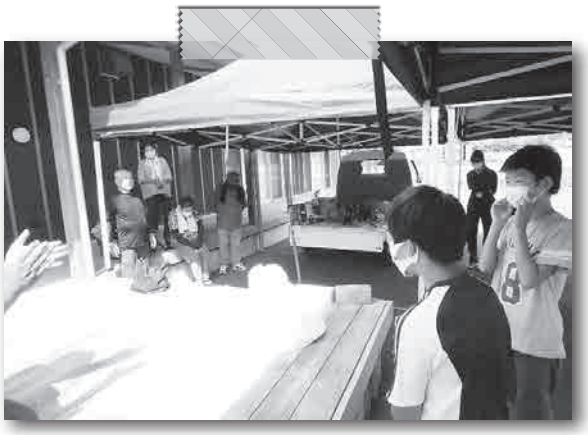
「やっぱ今年もやめようか？」なんて相談していると、「外でできること！」「人数を減らす！」ということで実施しました。

岸本のはたち会の人たちにもお手伝いしてもらい、竹細工（竹鉄砲や、竹コップ等）のみの開催になりましたが、参加してくれた子供たちも楽しく製作してくれていました！

スタッフやメンバーは暑さの為、グロッキー状態…。

そんな中、最後は６年生の竹村君と近藤君が、「はたち会」・「みかんの会」のメンバーに最後お礼の言葉できっちり締めてくれました。

最後みんなにみかんの会からお菓子のプレゼント！



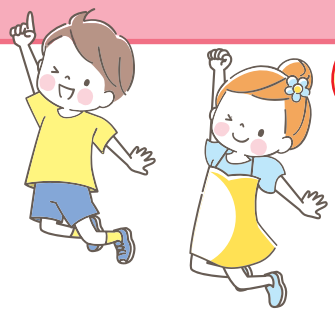
みかんの会とは

月に1回地域の課題や、自分たちでできる事をワイワイ話しています。
興味のあるかたは社協横山迄お問い合わせください。

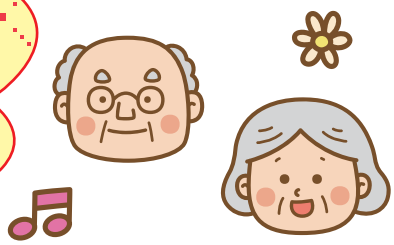
みかんの里で香南市最高齢の今西 艶さんお祝い。

１ヶ月早い敬老会でしたが、この日は、みかんの里を利用している香南市最高齢である今西 艶さんの敬老のお祝いと言うことで、香南市長濱田豪太様が駆けつけてくれました。利用者の皆さんの祝福を受け、１０７歳の長寿の秘訣や昔のお話をしながらの敬老会となりました。

今西 艶さんに長寿の秘訣を聞くと、「いろいろ考えんこと、何でも食べること」と皆さんに言われておりました。その話を聞き他の利用者も長寿の秘訣を実践するといわれておりました。



通所介護事業所
みかんの里



７月　香我美小学校６年生の「総合的な学習」で生徒が結成した Orange★five（オレンジ　ファイブ）が利用者の皆さんとの交流のために、名札を作成して提供してくれました。

この名札は、新型コロナウィルス感染症が終息してみかんの里と小学生の交流が出来るようになったとき、生徒の皆さんが利用者さんの名前がすぐにわかるようにと作ってくれました。

早速、利用者の皆さんに名札を付けてもらうと、口ぐちに「えい名札をもらった」「あんたの名前もすぐにわかる」と喜びの声が聞こえています。

２学期には交流もできればと考えております。

介護予防事業・お達者教室

作るのが大変だったけど、涼やかな飾りや小物入れが完成しました。
「始めはどうなることかと思うたけんど、可愛らしゅうできてよかった♥」

お達者教室では介護予防メニュー（運動・栄養・口腔体操など）を積極的に取り入れて、仲間と楽しみながら転倒予防や認知症予防・閉じこもりの予防をしています。

あげます⇔ください

第180号

9月情報

香南市社会福祉協議会（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。

登録カード・ポスト設置場所
（平日のみ）香我美庁舎・吉川市民館・夜須公民館
（平日・土も可）赤岡市民館
（平日・土・日・祝も可）のいちふれあいセンター

【登録前にお読みください。】
※**9月30日午前11時まで**、各ポストにて受付しています。
※リストへの掲載は翌々月となりますので、ご了承ください。
※お申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみご連絡させていただきます。
※玄関から玄関までのお届けとなり、集配は翌月の中頃を予定しています。
※電化製品は、動作の確認をお願いします。
※**大きい物・重い物・生き物・食品・植物は取り扱いができません。**
※物品の状態によっては、リストに掲載できない場合がありますのでご了承ください。

8月1日現在

あげます登録リスト

※有効期間2ケ月程度となります。

情報No.	物品名	状態（型式・サイズ｛横、奥行、高さcm｝・色・使用年数 等）
A-996	自転車（26インチ）	３年使用 水色 キズあり（カゴ、チェーンカバーに大きなへこみあり）サビも多い
A-997	幼児用絵本	10冊程度
A-003	女児長袖ジャージ上下	150cm　黒×ミントグリーン×白　ポイントでミッキーの刺繍入り
A-005	ボストンバッグ	①紺色　ナイロン製（持ち手は革）（約）横50cm×縦27cm×マチ18cm ②タータンチェック柄　起毛素材（持ち手は革）（約）横35cm×縦23cm×マチ20cm
A-007	柔道着（帯なし）	女子（160cm）が高校の体育で使用していたもの
A-008	野市中学校制服	セーラー服・スカート　150上下　ホームクリーニング済　リボン付き
A-009	女児スクール水着	サイズ150　セパレート　紺色
A-010	バスローブ	フリーサイズ　色：白　タオル地　ひも付き　未使用
A-011	ペアマグカップ	NARUMI（ナルミ）マグカップ　白・ブルー　未使用
A-013	幼児服用ハンガー	赤色　約50本
A-016	木製タンス（両開き下2段引出しタイプ）	高さ177×横89×奥行58　茶色　両開き・上の取っ手カバーが外れています。
A-018	コンバースシューズ	23.5cm　ベージュ色　レディ用
A-019	EPSON純正インク	ICLC50　ライトシアン　未使用外箱なし
A-020	野市小学校黄帽子	サイズ55　女児用　新品　２つあります。
A-021	野市小学校体操服 半袖	140センチ　新品
A-022	マルチ止め（プラスチック）	250個くらい　以前使用していた物で、少し土が付いてたりします。
A-024	綿入れ掛け布団	新品　シングル
A-027	端切れ布	ハギレ〜大きい物迄 色々な柄あり　45ℓの袋にいっぱいの量
A-028	木製おもちゃ箱	ゾウ&トラ　各1個　縦33cm×横41cm×高さ22cm　下部ローラー付　取手付
A-029	寒冷紗	約2.8m×4m　色：シルバー
A-030	石うす	餅つき用　ほぼ未使用　きれいです。
A-031	火鉢	底に1cm程度の穴が3カ所あり　30cm×22cm　1個　植木鉢用
A-032	飼育箱	①37×22×22→1個　②36×22×22→1個 ①②とも数年使用。鈴虫を飼育していた物。
A-033	物干し竿カバー	特大８使用できる竹さお→直径4.3〜4.7cm長さ4.5m 大　２使用できる竹さお→直径3.8〜4.2cm長さ4m 中　３使用できる竹さお→直径3.3〜3.7cm長さ3m 10年位前のもの　未使用
A-034	寝ござ	い草 2枚　何年か前の物　未使用

A-996

A-003

A-005①

A-005②

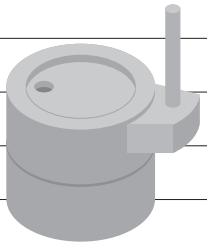
A-028

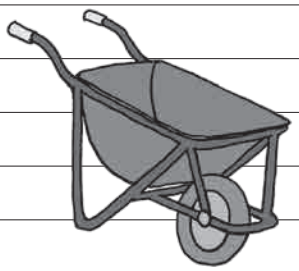
A-016

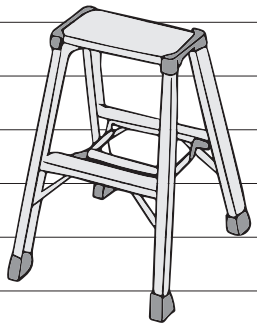
※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。

あげます登録リスト	情報No.	物　品　名	状　　態　（型式・サイズ〔横、奥行、高さcm〕・色・使用年数 等）
	A-035	せいろ敷布	4枚　未使用
	A-036	巻きす	2枚　24×21cm　未使用

ください登録リスト ※有効期間6ヶ月程度となります。	物　品　名	具　体　的　に　（型式・サイズ・色・使用目的等）
	家電製品	ミシン・ポータブルミシン・電子レンジ・洗濯機（4.5kg位の物）・小型冷蔵庫（二層式）・扇風機
	本棚	3段BOXの高さまでの物
	折りたたみベッド	普通サイズの物と高さ（マット含む）25cmの物希望
	かまどとかまど鍋	もち米を蒸したり、大鍋で炊けるかまど台
	石うす	昔ながらの粉に挽くための物
	フェイスタオル	未使用品希望
	電動自転車	
	鉢・ラティス	
	テーブル	大きくなくて良いが、670mm～720mmくらいの高さがある物
	電気毛布	
	火鉢	中くらいの物　メダカ飼育できる物
	ハンガーラック	ビニールケースの有・無どちらでもOK　ワンルームマンションで使用する為小さめ～普通サイズまで
	ハンドクリーナー	できれば状態の良い物をお願いします。
	野市中学校体操服	・ジャージ上下Mサイズ　・半ズボンMサイズ
	野市中学校男子制服	170サイズ以上の物　夏・冬用両方　160cm　カッターシャツ・学ラン
	香我美中体操服	LL以上　夏・冬用両方
	香我美中学校制服	170サイズ以上の物　夏・冬用両方　男子用希望
	一輪車	小学生用で程度の良い物
	一輪車	農業用 運搬用
	DIY木工道具一式	のこぎり・丸のこ・クギ等、DIYで使用する道具
	キャンプ道具	キャンプで使用する道具、まき、枝等
	脚立	
	ベビーベッド	
	バーチェア（カウンターチェア）	2～4脚くらいほしいです
	噴霧器	草等を消毒する為に欲しいです。
	衣装ケース	大きいもの





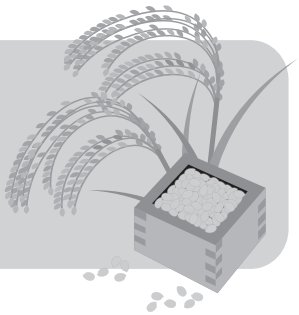


前回8月19日の集配では21品22件のご利用がありました。ご協力ありがとうございました。

ご寄附のお礼

（有）正晃石油 小松邦宏さまより、「困っている方へ」とお米や食品等のご寄附をいただきました。ありがとうございました。

ヘルパーステーション白岩さまより防護服をご寄付いただきました。感染症予防のため、大切に使わせていただきます。ありがとうございました。



今月の料理

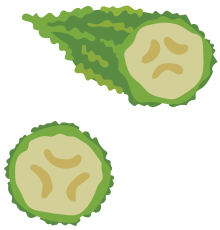
★　夏を代表する野菜のゴーヤには、むくみ予防に欠かせないカリウム、便秘予防にいい食物繊維、カロテンやビタミンCが豊富に含まれ、抗酸化作用により、疲労回復の効果が期待できます。

栄養士　足達真奈美

ゴーヤのかき揚げ

材料　　4人分（1人分261kcal）

ゴーヤ	300g（種・ワタ無し…250g）
カチリじゃこ	20g
生姜	20g
薄力粉	大さじ5
片栗粉	大さじ2
水	大さじ5
卵	1/2ヶ
塩	少々
だしの素	少々
揚げ油	適量



作り方

① ゴーヤはたて半分に切り、種とワタを除き2～3mmの厚さに切る。
② 生姜はせん切りにしておく。
③ ゴーヤ、生姜、カチリじゃこをボウルに入れる。
④ 別のボウルに薄力粉、片栗粉、卵、塩、だしの素、水を入れ、混ぜて衣を作る。
⑤ ③の材料の中に④の衣を入れ混ぜる。（この時、具がひとかたまりに分ける事ができる固さに衣の量を調整する）
⑥ 天プラなべに揚げ油を入れ火にかけ、具を8等分し、お玉ですくって揚げる。

9月 10月 11月 の法律相談日

※香南市在住の方に限ります。

【相談時間】
第2金曜日　午後1時30分から4時30分まで
第4金曜日　午後2時から4時まで

予約が必要です
電話　0887-57-7300

9月　9日　香我美保健福祉センター
10月 14日　香我美保健福祉センター
28日　赤岡市民館
11月 11日　香我美保健福祉センター
25日　吉川防災コミュニティセンター

今月の表紙

今月の表紙は、7月25日『こども食堂夏休み合同企画』の様子です。
物部川の上流で釣りや泳ぎの体験を楽しんでいます。
「やったぁ～釣れた釣れた!!」「なかなかイキがえいねぇ」
そんな会話が聞こえてきそうですね。