

# 真砂

## ふれあいだより

千葉市社会福祉協議会 真砂地区部会

第52号

発行人 久保田 寅 英

発行所 真砂5-33-2

TEL (277)6163

真砂地区の人口 25,340人

(男 12,095人・女 13,245人)

世帯数 12,514 世帯

(令和3年5月31日現在)

「ふれあい」発行部数

13,000部

いよいよ夏本番を迎え、強い日差しそして熱中症には気をつけたいものですね。  
前号の真砂ふれあいだより(51号)では、フレイル(虚弱)について掲載させて頂きました。今号ではフレイル予防のおうちごはんとして主菜・主菜・副菜が手軽にそろったバランスのよい食事のレシピを美浜保健福祉センター健康課の管理栄養士さんにお伺いして頂きましたので、ご紹介いたします。

おうちごはん

『フレイル予防』

千葉市社会福祉協議会 美浜区事務所



### 豆乳スープうどん



冷たいうどんは、のどごしもよく食欲の落ちる季節にピッタリです。  
しっかり食べて夏をのりきりましょう！

#### 〈材料/2人分〉

冷凍うどん 2玉	豆乳 200ml
レタス 60g	めんつゆ (3倍濃縮) 30g
キュウリ 50g	すりごま(白) 少々
ミニトマト 4個	からし 適宜
いわしのかば焼き缶 1/2缶	

#### 〈作り方〉

- ①レタスは太めの千切りまたはたべやすくちぎる。
- ②豆乳とめんつゆを合わせ、冷やしておく。
- ③冷凍うどんはゆで、水洗いし、水けをきる。
- ④器にうどん、①、かば焼き缶詰をのせ②をかけ、すりごまをふる。  
お好みでからしを添える。

### もやしチャンプルー



フライパン一つで、主菜も副菜も一緒に！

#### 〈作り方〉

- ①もやしは水にさらしてざるに上げ、水気を切る。(ひげ根を取っても良い。)

#### 〈材料/1人分〉

豚肉 (小間切れ) 60g	玉ねぎ 50g
塩 1g	パプリカ (赤) 10g
しょうゆ 3g	にら 10g
ごま油 2g	しょうが 5g
片栗粉 1.5g	卵 1個
もやし 50g	削り節 2g

- ②玉ねぎ、パプリカは薄切り、にらは、5cmの長さに切る。しょうがは、せん切りにする。
- ③卵を溶きほぐす。
- ④フライパンにAを入れ肉に下味をつける。
- ⑤④に①と②を入れて全体を混ぜ合わせ、火にかける。
- ⑥肉に火が通り野菜がやわらかくなったら、溶き卵を加え、削り節も加え、ひと混ぜする。

自粛生活が長引き、お一人で過ごす時間や動かない時間が増えてしまい体力・気力の低下を感じていらっしゃる方も多いと思います。  
まずは、**しっかり食べる**ことが大切です。地区部会活動の再開時には、みなさまのお元気な顔を拝見できることを心より願っております。

## 書面決議で定期総会開催

真砂地区部会・令和3年度定期総会は、コロナ禍のため書面による決議で行われ、過半数の賛成をもって可決されました。

新部会長 久保田 寅英  
新副部会長 村山 真人  
同 吉川 英朗  
会 計 市川 重則

今年度より、以上4名の三役を中心に活動してまいります。

## 退任のご挨拶

成田 英雄

この度の定期総会（書面決議）において、真砂地区部会長を退任いたしました。これまで18年間にわたり、皆様のご支援で地区部会の代表として務めさせて頂きました。心より感謝申し上げます。後を引き継ぐ久保田寅英さんは真砂のことは全て熟知している方です。今後ともよろしくお願い致します。

## 2年度 会員募集のお礼

社会福祉協議会会員募集（会費としての募金）を、各自治会、管理組合のご協力で実施しました。ご協力頂きありがとうございます。実績表は53号に掲載します。

## オレオレ詐欺防止

110番報告

千葉西警察署によると、令和3年1月から4月末までの「電話de詐欺」の美浜区内状況は、発生件数5件、被害金額は4189万9750円に及んでいます。内容は、親族を語った詐欺が最も多く、次に、市役所職員を語った詐欺が多くなっています。くれぐれもご用心下さい。

## STOP! 電話de詐欺



千葉西警察署HPより

## 美浜区事務所に金澤さん

4月より、千葉市社協美浜区事務所に金澤明子さんが就任しました。

## “いきいきサロン・ふれあい食事サービス”

サロンも食事サービスも、ワクチン接種が進んで、また以前のよくな楽しい集まりを再開できる日を心待ちにしています。開催までお元気で過ごしてください。

## 8月までお休みです “育児サークル”より



4月21日、真砂コミュニティセンターで10時から開催しました。長引くコロナ禍の中で、ママ達は明るい笑顔を見せてくれました。日々奮闘する多くのママ達にエールを!!



みんなががんばろう!!

育児サークルは8月までお休みと致します。9月以降は真砂地区地域運営委員会（児童母子）のホームページをご覧ください。今を乗り切ってください。再開できるよう願っています。

## ささえあいまさざり

コロナ禍で感染対策に気を配りながら活動を行っています。ご利用を希望される方は左記の相談電話へお願いします。

070-55556-5608

## あとがき



長引く巣ごもり生活で体調や気分がすぐれない方も多いのではないのでしょうか？一人で家について認知症では？と、ふと心配になったり。

朝食の内容を忘れる

朝食をした事を忘れる

認知症

物忘れは、加齢によるものが大半です。認知症が気になる場合は早いうちにかかりつけのお医者さんに診てもらおうようにしましょう。

新型コロナウイルスも猛威を振るっており、ようやく救世主となるワクチンの接種が進んでいます。収束の兆しが見え始めましたが、まだまだ安心はできません。

コロナ対策（三密を避け、うがい、手洗い、消毒等）をしっかり行い、一日も早くマスクをしなくてもよい社会を迎えたいですね。

△H・O△