

ちゃんと かわら版 恵庭

高齢者の元気な暮らしのために サポーター養成講座参加者募集



恵庭市では、高齢者が元気な暮らしを続けるために推進する「いきいき百歳体操」サポーター養成講座の参加者を募集しています。講座は1月28日(木)、29日(金)の2日間、緑と語らいの広場えにあす(恵庭市緑町2)で開催されます。

サポーター養成講座は2007年に始まり、これまでに569人のサポーターが誕生して

います。サポーターの役割は、参加者と一緒に体操をして楽しく安心して続けていけるように見守りや励ましなどを行うとともに、自身の健康づくりも目指します。

講座は介護予防の大切さ、サポーターとしての心構え、体操の効果などを学ぶ座学と、実際に手首と足首におもりを付けてDVDを見ながらの体操を体験します。

いきいき百歳体操は継続することで筋力のアップや維持の効果があると説明する恵庭市介護福祉課の三宅杏保健師は「地域の方々が集って行うことで見守りや地域の支え

合いなど様々な活動につながります。体操のネーミングから、高齢者の体操と思われる方も多いですが、おもりを使うことで一人ひとりにあつた強度で行うことができず。ぜひ、百歳体操サポーター養成講座に参加してみてください」と呼び掛けています。

講座当日の開催時間は10時から12時15分まで、両日の参加が必要で

(編集部 伊藤)

恵庭市社会福祉協議会のカレンダーリサイクル市が1月14日、大型商業施設フレスポ恵み野で開催されました。事業所や家庭から寄せられた不要なカレンダーなどを寄付という形で販売。寄付金は地域でのサロン活動や福祉用具の貸し出し事業など、福祉活動の資金として活用されます。

今年、約7000部のカレンダーや手帳が全国各地から贈られ、約380人が購入しました。市社会福

カレンダーリサイクル市開催

1月29日(金)まで期間延長

社協議会の船田清常務理事は「コロナ禍でしたが、毎年楽しみにしてくださる市民の方の期待に応えて開催することとしました」と話していました。当日は、消毒の徹底や密にならない会場での準備を徹底。来場者はマスクと使い捨てのビニール製手袋を着用しました。

カレンダーは日めくりや一枚もの、卓上用など10種類に分類され、来場者は手に取って気に入った物を購入していました。

ボランティアとしてカレンダーの仕分けなどを行った鈴木文彰さん(69歳)は「初めて参加しましたが、カレンダーの豊富さと、来場者が多いことに驚きました」と話していました。

恵庭市社会福祉協議会の加藤孝子主任は「カレンダーを贈ってくれた方々、寄付をしていただいた皆さんのおかげで今年も大盛況でした」と振り返りました。

好評だったカレンダーリサイクル市は1月29日(金)まで期間を延長



(編集部 伊藤)

長年の勤続に感謝

コロナ禍で規模を縮小

恵庭商工会議所(中泉澄男会頭)の会員企業従業員表彰式典が1月15日、恵庭商工会議所大会議室で開催されました。

この催しは例年、会員企業とその家族が参加する「新春会員親睦の集い」当日に実施されてきましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響で規模を縮小し、式典のみが実施されました。



冒頭、中泉会頭は「昨年は新型コロナウイルスの影響で会員企業も大きなダメージを受けました。恵庭商工会議所は市内唯一の経済団体として、行政と連携をとって、様々な課題に取り組みます。企業の維持には経営者と社員の連携が大切です。今後皆さんのご協力をお願いいたします」と式辞を述べました。

来賓として登壇した原田裕恵庭市長は「受賞された皆様おめでとうございます。今年はお家と共々今までの仕事を振り返りながら過ごしていただければ」と祝辞を贈りました。

受賞者を代表して挨拶した桜井さんは「このような栄誉ある表彰をいただきたいことに感謝いたします。今後は新たな決意で業務に励みます」と謝辞を述べました。



(編集部 伊藤)

お祝い事や節句に喜ばれる「押し寿司の型」をDIYで簡単製作

★日本の伝統的な食文化である「押し寿司」の調理器具にチャレンジ!!



お寿司は日本の伝統的な食文化の一つです。いざ「握り寿司」を自分で作るとなれば一般的な美しい形状に仕上げるのは至難の業です。しかし寿司型を使えば一度に綺麗にまとめて仕上げることができます。また、切り分けてアレンジすると見た目も美しく喜ばれます。

【材料】ヒノキ材(15mm厚)適量、木製ダボ(6mm径)8本、木工ボンド

【ポイント】

- ①押し寿司の型は型枠、型蓋、底敷きの三層構造で、型枠の内寸は縦5cm、横18cm、深さ6cm(底敷きの厚み含む)が目安で、一貫当たりのサイズは3×5cmで、一度に6貫できる事になります。
- ②枳などを作る時に使う凹凸の組みつぎは仕上がりがきれいですが、高度な技が必要なため、金属ネジは使用せずダボを打ち込んで強度を増します。
- ③型蓋、底敷きは一回り小さめに作ります。(ラップで寿司飯を包むのではみ出しません)

★押し寿司をきれいに作るための手順は、寿司型の内側にラップを一回り大きめに切って敷き詰め、ネタ、わさび、酢飯の順につめ、ラップを閉じてから型蓋で押します。底が寿司の上面になるのでネタの敷き方に注意。※人肌で型押しした後、少し冷ましてからカットして、トッピングは最後に乗せます。



▲ダボは木工ボンドで固定。



▲型蓋、底敷きはカンナで微調整。



■DIYコラム/川筋善夫 好きなこと：生活に役立つDIY研究と聖書研究

【注意とお願い】DIY研究室では、一部改造など著しくメーカーの製品の機能を損なう行為は行っていませんのでご理解ください。修理・補修など、あくまでアマチュアの領域内での研究です。

※このコラムに関心のある方は左記コードで