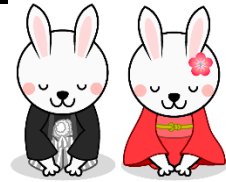


清色地区の合言葉

「安心・安全で潤いと活力に満ちた共生・協働の町づくり」

発行：清色地区コミュニティ協議会  
清色地区コミュニティ協議会長  
清色地区コミュニティ主事  
清色地区コミュニティ協議会職員

TEL 44-4222  
長坂 正雄  
春田 明美  
高山 美恵



ふれあいサロン「ひだまり」

11/24 (木) 清色コミセンにて  
ふれあいサロン「ひだまり」を  
開催しました。今回は、坂口さ  
んと伊地知さんを講師にお招き  
し、そば打ち体験を行いました。  
た。



11月8日は「いい野菜の日」

市では、11月8日を「いい野菜の日」として野菜摂取向上のための取り組みを行っています。  
食生活改善推進員の方よりいただいた減塩で美味しい簡単野菜のレシピの一部を紹介します。

～小松菜のんにく炒め～

小松菜 400g      ゆで大豆 100g  
にんにく ひとつかけ      ごま油 大さじ1  
塩・こしょう 少々      すりごま 大さじ1

- ① 小松菜はゆでて食べやすく切る。にんにくは薄く切る。
  - ② フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、塩こしょうで味付けしてごまを加える。
- ※小松菜の代わりに青梗菜・ほうれん草・ブロッコリー等で代用できます。(塩分0.3g)

～切り干し大根の炒り煮～

切り干し大根 30g      こんにゃく 40g  
人参 1/2本      油揚げ 1枚  
☆ (薄口しょうゆ 大さじ2      だし汁 100cc  
カレー粉 小さじ2      ごま油 小さじ1)

- ① 切り干し大根は、水で戻して10分茹でる。こんにゃくは細切りにしてさっと茹でる。人参・油揚げはせん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、材料を炒める。
- ③ ☆を加えて20分くらい煮る。(塩分0.9g)

## AED 講習会



11/27 (日) 薩摩川内市防災研修センターにて自治会長・運営委員の方を対象とした研修会が行われました。災害についての知識や心肺蘇生法や AED の使用方法を教えてくださいました。



東北地方太平洋沖地震や兵庫県南部地震など、過去に起こった大地震の揺れ地震を体感できます。



## 社会福祉関連事業

12/3 (土) 清色コミセンにて社会福祉関連事業「社会福祉協議会が行っている事業・社協入来支所で行ってる業務」の説明会がありました。社会福祉協議会は、それぞれの都道府県、市区町村で、地域に暮らす皆様のほか、民生委員・児童委員、社会福祉施設・社会福祉法人等の社会福祉関係者、保健・医療・教育など関係機関の参加・協力のもと、地域の人びとが住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざしたさまざまな活動をおこなっています。社協入来支所でも包括・在介・障害者基幹センター・保護課・高齢介護福祉課等と連携を取っています。こんなこと相談していいの?と思わずに何でもご相談ください。

お問い合わせ先

社会福祉協議会入来支所 (0996) 44-3731



## 世代間交流事業



12/11 (日) 清色コミセンにて世代間交流事業が行われました。そば打ち体験では、講師の坂口さん、伊地知さんにご指導を受けながらそばをコネコネ・・・とっても美味しそうなおそばが出来上がりました。



前日の早早い作業・設置を行いました。たくさ



点灯までカウント  
ダウン!  
3・2・1♪



おもいやりライト運動  
早めの点灯おねがいしまーす



美味しいぜんざい  
50食のふるまい

