

ちょこっと助け隊

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止していた活動を再開しました！
平田村ちょこっと助け隊の総会を6月16日に平田村地域福祉センターで開催し、オリジナルTシャツを揃え、より一層の一体感と連帯感を図りました。
高齢者等をみんなで見守り、支え合い、住み慣れた地域で安心して暮らせる「村づくり」を目指します。



【活動内容】

無 償

- ・見守り支援
- ・傾聴（話し相手）
- ・単発的なごみ出しや電球の交換など

有 償

- ・調理
- ・庭先の草取り
- ・衣類等の洗濯
- ・買い物等の付添支援など
- ・住居等の掃除

【利用料金】

30分～1時間	400円
1時間～1時間30分	600円
1時間30分～2時間	800円

利用するには申し込みが必要ですので、事務局までご連絡ください。

事務局／平田村社会福祉協議会 ☎55-3500

今月の表紙

ジュピアランドひらたのあじさいです。
今春芝桜をお楽しみいただけなかった分、この機会に是非ご来園してきれいな花々に囲まれてみるのはいかがでしょうか。

めざせ! 健康な平田村

おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!



今月のmenu
しらすとトマトの冷や汁

しらすのうまみと程よい塩気、ごまと味噌の香ばしい風味が食欲を増進させるので暑くて食欲がないときでもさらさらと食べられる一品です。
ご家庭でもぜひお試しください。

材料(4人分)

- ごはん(温かいもの)……640g(4杯分)
- しらす……………40g
- トマト……………120g(1個)
- きゅうり……………100g(1本)
- 青しそ……………5g(10枚)
- みょうが……………10g(3個)
- すりごま……………大さじ2
- 味噌……………大さじ2
- だし汁……………400ml
- ※粉末だし小さじ1に水200ml

作り方

- ①トマトは1cmの角切り、きゅうりは輪切りで薄くスライスする。
- ②青しそとみょうがをせん切りにする。
- ③すりごまと味噌をよく混ぜ、アルミホイルに広げオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで約10分間焼く。
- ④③にだし汁を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④に切った野菜としらすを加えて味をなじませる。
- ⑥器にごはんを入れ、⑤をかけたら完成。

調理時間
約15分

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	337kcal	9.3g	3.7g	64.7g	1.7g