



砥部町

砥部町社会福祉協議会
イメージキャラクター「ホッと君」

2020年7月1日発行

第58号
2020

社協だより

特別号

コロナウイルス

すてきな笑顔でイチコロな



も く じ

- ・ すてきな笑顔特集 1
- ・ 事業報告、決算報告 2
- ・ 社協情報 3
- ・ 熱中症に負けない体と心へ
～ Care しま Show ～ 4
- ・ おうち運動 5
- ・ ぽっかぽか特集 6・7
- ・ ボランティア特集 8・9
- ・ みんなで砥部タイム 10
- ・ 毎日「31」チャレンジ 11
- ・ みんなで笑えばイチコロな 12

二〇一九年度 事業報告

一、社会福祉を目的とする事業の企画及び実施

- ① 理事会の開催
- ② 評議員会の開催
- ③ 監事会の開催
- ④ 評議員選任・解任委員会
- ⑤ 社協全戸会員制の推進
- ⑥ 第1期砥部町地域福祉活動計画及び生活支援体制整備事業
- ⑦ 社会福祉法人制度改革に係る「地域における公益的な取り組み」について

二、社会福祉に関する活動への住民の参加のための援助

- ① ふれあい・いきいきサロン事業
- ② 介護予防教室（町受託事業）
- ③ 家族介護支援事業（町受託事業）
- ④ 地域福祉活動助成事業
- ⑤ 福祉学習事業
- ⑥ 精神保健福祉事業
- ⑦ 在宅介護者家族の会の開催
- ⑧ 簡単ヨガ講座事業（昼の部・夜の部）
- ⑨ コミュニティ・イベント機材貸出事業
- ⑩ レクリエーション施設整備事業
- ⑪ 生きがいと創造の事業（大正琴教室開催）

三、社会福祉を目的とする事業に関する調査、普及、宣伝、連絡、調整及び助成

- ① 広報誌「社協だより」の発行（年四回）
 - ② ホームページ等による福祉情報提供への推進
 - ③ 砥部町社協福祉フェスタの開催
- ## 四、社会福祉を目的とする事業の健全な発達を図るための事業
- ① 各種研修事業の強化

五、保健医療、教育その他の社会福祉に関する事業との連絡

- ① 民生委員児童委員との連携（定例民生児童委員協議会への参加）
- ② 保健・医療・福祉との連携
- ③ 県社協及び市町社協との連携
- ④ 関係機関との連携・協力
- ⑤ その他社会福祉に関する事業への参加

六、共同募金事業への協力

- ① 赤い羽根共同募金運動の実施
- ② 赤い羽根共同募金配分金事業
- ③ 二〇一九年度「地域から孤立をなくそう」特別事業

七、ボランティア活動の振興

- ① ボランティアセンターの運営
- ② 市町ボランティアコーディネート事業

- ③ ボランティアの交流と組織化及び活動支援
- ④ ボランティア活動保険の加入促進
- ⑤ ボランティア活動に関して、社会福祉施設、団体、学校等との連携強化
- ⑥ 災害ボランティアに関する事項
- ⑦ とべ「ほっと」けれども事業（生活支援ボランティア）
- ⑧ アクティブシニアボランティア養成講座の実施（町受託事業）

八、心配ごと相談事業

- ・心配ごと相談所の設置

九、居宅介護支援事業

- ① 介護保険制度（居宅介護支援及び介護予防居宅介護支援）事業所「砥部町社協」の運営

- ・利用者のニーズに沿ったケアプラン作成及び見直し
- ・利用者を中心とした家族・関係機関との連携・在宅サービス等の調整

十、介護保険サービス等事業

- ① 介護保険制度（訪問介護及び介護予防訪問介護）事業所「砥部町社協」の運営
- ② 特定住居介護保険認定調査の実施

十一、障がい福祉サービス事業

- ① 障害者総合支援法に関する事業所「砥部町社協」の運営
- ・居宅介護事業所（訪問介護）移動支援事業所（外出支援）
- ・同行支援事業所（視覚障がい者外出介護）
- ・重度訪問介護事業所（重度障がい者訪問介護ロング）
- ② 障害者区分認定調査の実施

十二、相談支援事業

- ① 計画相談支援事業所の運営（障害者総合支援法）
- ② 基本相談支援事業所の設置（障害者総合支援法）

十三、福祉サービス利用援助事業

- ① まごころ銀行の設置運営

十四、生活困窮者自立支援事業（県受託事業）

- ① 生活困窮者自立支援制度に係る社会資源の開発
- ② 緊急小口資金

十五、生活支援体制整備事業

- ① 生活福祉資金貸付事業（愛媛県社協受託事業）
- ② 在宅高齢者紙おむつ支給事業
- ③ 在宅重度障害者（児）紙おむつ支給事業
- ④ 介護機器貸出事業
- ⑤ 家族介護用品支給事業（町受託事業）
- ⑥ 民生児童委員協議会事務局（町受託事業）
- ⑦ 砥部町老人クラブ連合会事務局（町受託事業）
- ⑧ 砥部町老人福祉センター管理事業（町受託事業）

十六、その他この法人の目的達成のために必要な事業

- ① 生活福祉資金貸付事業（愛媛県社協受託事業）
- ② 在宅高齢者紙おむつ支給事業
- ③ 在宅重度障害者（児）紙おむつ支給事業
- ④ 介護機器貸出事業
- ⑤ 家族介護用品支給事業（町受託事業）
- ⑥ 民生児童委員協議会事務局（町受託事業）
- ⑦ 砥部町老人クラブ連合会事務局（町受託事業）
- ⑧ 砥部町老人福祉センター管理事業（町受託事業）

決算報告 資金収支計算書（全体大区分）

（自）2019年4月1日 （至）2020年3月31日

（単位：円）

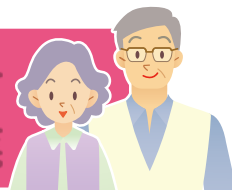
収 入		支 出	
科 目	決 算 額	科 目	決 算 額
会費収入	1,644,440	人件費支出	100,306,590
寄附金収入	472,269	事業費支出	429,599
経常経費補助金収入	25,724,093	事務費支出	16,945,115
助成金収入	342,020	共同募金配分金事業費	2,458,799
受託金収入	20,258,400		
事業収入	62,500	助成金支出	1,560,000
介護保険事業収入	47,356,738	積立資産支出	15,126,876
障害福祉サービス事業収入	15,155,340	固定資産取得支出	4,799,600
受取利息配当金収入	23,840	その他活動による支出	3,620,690
その他の収入	2,369,295	当期末支払資金残高	50,429,466
積立資産取崩収入	30,060,308		
その他活動による収入	5,961,000		
前期末支払資金残高	46,246,492		
合計	195,676,735	合計	195,676,735



新型コロナウイルス流行による不要不急等の外出自粛が続く中、砥部町内在住の概ね七十五歳以上の独居高齢者・高齢者世帯の方を対象とし、地区担当の民生児童委員さんと社協職員にて、訪問させていただきます。

2020年度 新型コロナウイルスの影響による

独居高齢者 見守り事業



実際に、訪問しお話を伺っていると、高齢者の意識として、「感染したら危ない」という危機感をしっかりと持たれており、今回の訪問の際にも、マスクを着用されていました。中には、お家でできる簡単な運動をされたり、人の少ない時間帯に買い物へ行かれたりと工夫をし過ごされていました。しかし、制限のある生活にストレスを感じておられる方もおり、束の間の触れ合いに喜びを感じてもらえました。今後も各関係機関と協働しながら、声の届きにくい独居高齢者・高齢者世帯への見守り事業を継続し、心身や身近な困りごとなどの相談及び対応を継続して行う必要性を感じました。



砥部町まごころ銀行

2020年4月～6月（順不同）

【一般寄付】

芙蓉メンテナンス株式会社 様

あたたかい善意を
ありがとうございます
ございました

手作り布マスク配布に関して

町内外よりたくさんのご寄付・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。
なおご芳名の掲載は控えさせていただきます。



司法書士無料相談会

*要予約

開催日時：2020年8月28日（金） 13:30～15:30

開催場所：砥部町中央公民館 1F 相談室

申込先：砥部町社会福祉協議会

TEL：089-962-7100

担当：森川・塩崎

*予約がない場合は中止となります。
*秘密厳守いたします。

心配ごと相談所日程

生活上の悩みごとや心配ごとなど一人で抱え込まず、まずは相談してみてください。社会福祉士などの地域福祉関係者が心配ごとを真摯にお聴きします。

法律的なご相談の場合は、無料弁護士、司法書士をご紹介します（相談料は30分以内無料ですが、30分を超えた場合は費用が必要になります。*要予約*）

*秘密厳守いたします。電話でも随時相談を受け付けております。

開催場所	開催時間	日程		
砥部町 中央公民館	10:00	7月	8月	9月
	↓	9日（木）	13日（木）	10日（木）
	12:00	22日（水）	27日（木）	24日（木）

申込先：砥部町社会福祉協議会 TEL：089-962-7100

地域福祉活動助成金事業募集!!

砥部町内の団体・グループ等が実施する住民主体の様々な地域福祉活動を支援及び推進するため、募集をします。

【助成の対象】

砥部町内を活動範囲とし、福祉または福祉に関する保健・医療・教育等の分野において活動する町内の団体・ボランティアグループ・NPO（民間非営利組織）。助成を受けようとする活動・事業に要する資金の確保に困難をきたしていること。但し、原則として公的な補助及び他機関の助成を受けていない団体・グループに限る。

【実施期間】

原則、実施期間は6か月間で2020年9月1日～2021年2月28日まで。

【助成額】

助成額は実施しようとする活動・事業にかかわる経費の3/4以内とする。本会の予算の範囲内で、1事業20,000円を上限とし、5団体までとする。

【応募期間】

2020年7月1日～8月31日まで。

詳しい内容は、砥部町社会福祉協議会までお問い合わせください。

レクリエーション施設整備事業

砥部町内の行政区が行うレクリエーション施設整備に要する経費に対して、当協議会レクリエーション施設整備事業費助成交付規定の定める範囲内において助成金を交付します。

- 助成金の申請は、町内行政区の代表者とします。
- 他の助成金、補助金との併用はできません。

*詳しくは砥部町社会福祉協議会までお問い合わせください。

熱中症に負けない体と心へ～

Care しま Show(ケアしましょう)



梅雨が明けると、じめじめした空気もからっとし、本格的な夏が始まります。
さて、この時期よく耳にする『熱中症』について皆様はどのくらいご存知でしょうか？

◆ 熱中症はどうして起こるの？

熱中症は、高温の環境下に居たり、激しい運動・労働による体温の上昇で体外に熱を放出できなくなったりすることで体温調節機能が乱れ、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れることが原因で起こります。その症状は、軽度から重度まであり、幾つかの症状が重なりあって発症する場合があります。

◆ 熱中症を予防しよう！

- ・ **シーズンを通して丈夫な体づくりをしましょう**
→ 日常的に適度な運動を行い、バランスの良い食事をしっかりとるようにしましょう。
- ・ **こまめに水分・塩分補給をしましょう** 過度に塩分を取りすぎないように注意*
→ のどが渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできます。
- ・ **睡眠環境を快適に保ちましょう**
→ 通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使用したりして睡眠環境を整えましょう。
- ・ **休憩をこまめにとりましょう**
→ 暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、日陰などでこまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



◆ もしも熱中症を起こしたら…

1. 風通しの良い日陰や涼しい場所で安静にさせる。
2. 意識がはっきりしていれば、スポーツドリンクなどで水分補給する。
3. 衣服をゆるめ、足を少し高くして寝かせる。
4. 高体温になっているときは、氷やアイスバック等を身体に当て冷やす。



*** 呼びかけに反応がない際は、救急要請を！ 又、水分補給をしても状態が改善しない場合は医療機関へ受診を！**

◆ 砥部歴4カ月のしおっぺが紹介する砥部町納涼マップ

夏日なのに
ひんやりとした空気で、
おすすめの避暑地です。
伊予十二景にも選ばれています。

仙波渓谷

多彩な味で夏を感じる
広田のジェラート、
おしゃれな彩が特徴の
ピクルスどちらも
夏にはもってこいです！

水満田古墳公園

赤坂泉公園

道の駅ひろた 中央公民館

道の駅ひろた 中央公民館

遊歩道を歩いて行くと、
竪穴式住居や27基の
古墳が見られます。
緑に囲まれており、
静かな場所です。

現在は遊泳禁止になって
いますが、ウォーキングや
サイクリングにお勧め
したい環境です。

砥部町社協(中央公民館内)にて、かき氷を無料配布します！
●日時：7/15～8/26までの**毎週水曜日**
7月15日、22日、29日、8月12日、19日、26日
時間：13時～16時(数量限定)
この夏は、ぜひ砥部町社協で涼みましょう(＾o＾)／

身近にあるからこそなかなか行かない場所、この夏に行ってみてはいかがでしょう？(3密を避ける・手洗いうがいはいしっかりと・迷惑駐車&ポイ捨ては厳禁)。他にもおすすめの場所があれば、中央公民館にかき氷を食べに来たついでに教えてください！

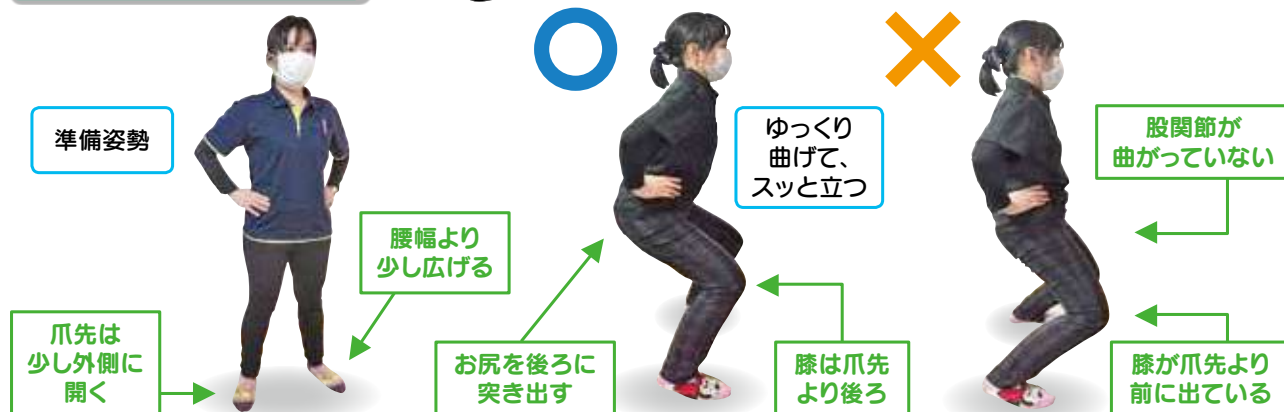
しおっぺ

おうち運動で ころも からだも 元気に!!! ✨

正しい姿勢で
スクワットが
行えていますか?



今回は自宅でできる簡単な運動を紹介します。下半身の筋力トレーニングをすることで転倒予防にもなりますよ!今回は、**スクワット**について説明します!!ただし、姿勢に気をつけないと関節に負担をかけ、なかなか効果が出ないといったことにも…。



生活内での工夫

スクワットの正しい姿勢は椅子からの立ち座りによく似ています。不安がある人は、手すりを持って椅子からの立ち上がりを繰り返すことから始めてみましょう。できるだけゆっくり座るよう心がけてください。10～15回を目安に「ちょっと辛い」と思う程度で行ってください。

* 注意事項 *

- ①運動中は意識的に呼吸を続けてください。息を止めてしまうと血圧が上がりやすくなります。
- ②関節痛等不安がある方は医師の診察を受け、確認することをおすすめします。

その他、身体や体調のお悩みがありましたら、お気軽に当事業所までご相談ください。

訪問看護リハステーション COREでした。

砥部町みんなでヨガポーズ

5分でできる!
おうちヨガ

我らが杉山弥保先生の
レクチャー!



馬のポーズ

下半身の
デトックス!



足を大きく開くことで、とくに太ももの内側につく内転筋群が強化されます。股関節まわりに多く集中するリンパ節もほぐれ、下半身全体のめぐりがよくなります。(1日10呼吸行いましょう)

マタニティにもおすすめポーズ!
冷えや筋力低下にも良い◎
心臓にもGOOD!

壁に脚をかけるポーズ (疲れた脚をいたわる)

無理は禁物!



足を高く上げるだけで、だるさやむくみが取れる。
背中を床につけ、上まで上がった足をまっすぐ伸ばし、つま先を体の方向に向け、床に落とした掌を天井に向けて頭より上におきます。リラックスして呼吸を繰り返しましょう。(1日20呼吸行いましょう)

壁に脚をかける合せきのポーズ



足を曲げながら脚をおろし、両足の裏を合わせて一休み。内ももが伸ばされ股関節がほぐれ、脚から骨盤周辺の血行が促されます。
その状態で深い呼吸を繰り返して、リラックスしていきましょう。

すきま時間に
毎日コツコツ続けてみよう☆

やってみよう!
チャレンジポーズ

英雄の ポーズ



脚に力をいれすぎ
ないように!
腰が逸れないように
骨盤を立てます。

まずは椅子を使って
チャレンジして
みましょう!



精神の安定にも
つながります。
サーフィンに乗っ
ているイメージを
持って挑戦してみま
しょう!

#コロナに負けるな!

「あそびのレシピ」

NPO 法人とベ子育て支援
団体ぽっかぽか さんより
「あそびのレシピ」
をいただきました!



<クラフト編>

「動くてんとうむし」 たこ糸を手で左右交互にひっぱるとてんとうむしが前に進むよ。

☆準備物☆ 画用紙・黒マジック・ストロー・洗濯ばさみ・たこ糸・のり・セロハンテープ



①黒と赤の大きさの違う丸を貼って、てんとうむしを作ります。模様はマジックやシールを貼るよ。



②後ろ側にハの字になるようにテープでストローを固定します。



③洗濯ばさみとストローにたこ糸を通し、たこ糸のはしを結び完成!



洗濯ばさみをカーテンなどにはさみ、遊びます。

「ひらひらちょうちょ」 ストローを動かすとちょうちょの羽がひらひら動くよ。

☆準備物☆ 画用紙・ストロー・タックシール・折り紙



①ちょうちょの表に好きな絵を描いたり、シールを貼ったりします。



②折り紙の棒の先を1cmくらい折って、ちょうちょの裏面真ん中のところに貼ります。



③棒にストローを差し込みます。
※ストローの切り込みのある方から入れます。
ストローの先を1cmくらい折り曲げて、両サイドテープで貼ります。



棒をもってストローの部分を上下に動かして遊んでみてね。

<親子あそび編>

「ジャンケン散歩」 ☆ 2～3人

①出発前に…(例)パパがジャンケンに勝ったら「右に曲がる」、ママが勝ったら「まっすぐ」、ボクが勝ったら「左!」と決めておく。

②お散歩しながら四つ角やT字路など曲がり角ごとにジャンケンをし、勝った方向に進んでいく。

※ポイント: 時間制や回数制にしておくといいよ。

(どこまでも続くので帰るタイミングが…家の前まで来て反対方向で帰れないということも)

工夫: ジャンケンがまだ理解できない子には、カードを用意して曲がり角ごとに引いてもらうのもいいかも。

NPO 法人とベ子育て支援団体ぽっかぽか 代表 村上明子
(レクリエーションインストラクター・おもちゃインストラクター)

#コロナに負けるな!

「ステイホーム」



～おうち時間の過ごし方～

乳幼児ママ Nさん

幼稚園もお休みになり、お家で0歳～4歳の3人の子どもたちと過ごしていました。

上の2人は歩き、赤ちゃんは抱っこひもで1時間のお散歩。途中おやつタイムを作ったり、ジュースを飲んだりして気分転換。公園ならいいかなと思い、ゆとり公園にも行っていました。知り合いの親子さんに会ってもどれくらいの距離で関わればいいかなと頭をよぎりました。

緊急事態宣言後は、暑い日も多くなってきて外に行くのも辛くなり、おうちでおやつを作ったり、お庭でプールを出して水遊びをしたりしていました。子どものお気に入り、ブルーシートを敷いて絵の具あそび。手に絵の具を塗ってフィンガーペインティング。少しずついつもの日常に戻っているのうれしいです。



小学生＆中学生ママ Oさん

時間に追われずゆっくり過ごしていました。娘がご飯を作ったり、お菓子を作ったりしてくれて楽をさせてもらいました。子どもたちは家で楽器のセッションをして楽しんでいました。夕方は砥部の街をお散歩。子どもたちとの時間を十分に楽しみました。学校が長期にわたり休みだったので、勉強への不安を感じています。



中学生＆社会人ママ Mさん

忙しい日常が一瞬にして変わり、今まで21時すぎだった夕食の時間が19時に。家族みんなが揃って毎日の夕食。夕食を作る時間もゆっくり取れるので、いつもより1～2品おかずも多い食卓。夕食後決まってジャンケンをする習慣が…①食器をさげる人②お風呂を入れる人③お風呂に入る順番④お茶を沸かす人などジャンケン勝負で盛り上がり、家族の楽しみになりました。みんなで家事を分担すること…いつもの日常が戻ってきても続くといいな。話題の「あつ森」を親子で始め、近所に住む祖父母とも「あつ森」でコミュニケーション。

末っ子は中学3年生。最後の総体も中止になりとても残念です。気持ちを受験に切り替えて頑張ってもらわなければ。



*「あつ森」→ Nintendo Switch「あつまれ どうぶつの森」



砥部町ボランティアセンター

～だれもが幸せあふれる砥部町に～



新型コロナウイルスの感染拡大を受け、マスクが手に入らない状況が続いたため、砥部町ボランティアセンターでは、手作り布マスクの無料配布を行いました。この活動は、ボランティアさんが手作り布マスクを近隣住民に配布されていたことがきっかけで、センターとして、地域住民の暮らしをサポートするべく、四月中旬より活動が始まりました。開始早々、町内外のボランティアさんからマスク製作や布のご寄付をいただき、二千五百枚を超える手作りマスクを配布することができました。

松山市で始まった「シトラスリボン運動」に賛同。砥部町の皆様にもぜひ、この活動を知っていただきたいと思い、社協職員で作ったシトラスリボンを、手作りマスクと一緒に配布しています。



シトラスリボン

今回、ご協力いただきました皆様、お忙しいところ、本当にありがとうございます。今後とも、当センターの活動にご理解・ご協力をいただけたら幸いです。新型コロナウイルスに負けないよう、皆で力を合わせて頑張っていきたいと思います！



ボランティアのみなさま♡ありがとうございました！！



おうちで出来る ボランティア特集

道の駅ひろたをのぞいてみました

「道の駅ひろた」では、旬の新鮮なお野菜や砥部町ならではの品物を多数揃えています。はちみつ、茶葉、おぼろ豆腐などの特産品が手軽に手に入るのも嬉しいところ◎他にも、手芸品など魅力いっぱいの商品がありますよ！ぜひ、足を運んでみてくださいね！



#愛を食そう

#砥部を食そう

『コロナに負けるな！砥部町内の飲食店を応援します!!!』
砥部町社会福祉協議会では、テイクアウトを実施している飲食店をHP、インスタグラム等で紹介いたします。掲載をご希望の店舗様はお気軽にご連絡ください！
担当：塩崎 TEL:089-962-7100

#コロナに負けるな！#地元を盛り上げよう！
ということで、今一度「地産地消」を意識してみませんか？

そして、愛ある【愛媛県産&砥部町産】皆でたくさん消費し、フードロスを少なくしていきましょう◎

しいたけ(砥部町)×鯛(宇和島市)



鯛としいたけを食べて生活習慣病予防??

和風 鯛としいたけのカルパッチョ

材料

- 鯛…食べたい分だけ
- 干しいたけ…上に同じく
- 玉ねぎ
- オリーブオイル
- ポン酢



作り方

- ①干しいたけを戻し、軸をとる。その戻し汁で10分程煮る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、鯛は刺身にして皿に並べる。
- ③ポン酢とオリーブオイルを垂らす。



【ワンポイントアドバイス】

- *夏野菜を用いても可◎
- *お好みでおろし山葵や生姜の搾り汁をかけるとさっぱり
- *簡単にパーティー料理の出来上がり♡

詳しくは

『宇和島市 鯛たべよう』
で検索

新聞紙で作る万能ごみ箱

快適!! 生ごみ処理!!

- 用意するのは新聞紙のみ。
- 台所に置き、生ごみを入れたら丸めて、そのままゴミとして捨てられます！プラなし！エコ活動！水分を吸い取ってくれるので、臭いを抑えてくれ、一石二鳥です。
- 災害時にも、作り方を覚えておけば、避難先で活躍することがあるかもしれません。お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。たくさん作っても、折り畳んでしまっておくこともできます。
- 愛犬のお散歩のマナー袋にも大活躍！



作り方はインターネット等に
さまざまな種類のものが
載っています！
調べて作るのも#おうち時間
にいいかもしれません☆

- ①リデュース(Reduce)
＝ごみの発生を防ぐ
 - ②リユース(Reuse)
＝再利用
 - ③リサイクル(Recycle)
＝再生利用
- 外出自粛に伴い、家庭ごみが増えています。
ごみを減らすことも「おうちで出来るボランティア」につながります。
ゴミ減らしのポイントには、3つのRがあります。3Rの実行を意識付けましょう。

パパペイ？ ママペイ？ 夫ペイ？ 妻ペイ？??



ペイ ↓ が貯まると

好きなお菓子(100ペイ)やマンガ(400ペイ)やゲーム(800ペイ)などご褒美を！

その他にも…

- ・肩たたき・お風呂掃除・庭の草引き
- ・お片付け・洗濯もの …など



流行中の〇〇ペイ。おうちでペイを貯めてみませんか？外出自粛でポイントカードもなかなか貯まらない今、家族みんなでお手伝い！お手伝いや勉強をする事でポイント(ペイ)を貯めて、その数に応じたご褒美がもらえるシステムです。
旦那さんやお子さんが進んでお手伝いをしてくれる日もすぐそこ！



子どもから大人まで #小麦粉粘土で目指せ天才脳!

③ **手先の動きの発達**
発達期に手指をたくさん使うことは、ボタンをつけたたり、お箸を使ったりといった日常の動作につながる

② **自由度が高い**
好きなものを作ったり、型を取ってクッキーのようにしたりと、子ども一人ひとりが自分で考えてのびのびと遊べる

① **小さい子どもから扱える安全性**
基本的にはすべて食品で作ることができ、口に入れても大きな危険がない



極めよう!
モノづくり



作り方は
材料を混ぜる
だけ!!

材料

小麦粉	500g
(米粉で代用可)	
水	300ml

油	ひとたらし
塩	少々
食紅	適量
	※2~3人分

みんなで砥部タイム!

〜ステイホームからステイ砥部!〜



材料

グラニュー糖	300g
水	200ml
粉寒天	4g
かき氷シロップ	大2

食べる宝石? 琥珀糖!

日本の伝統和菓子でインスタ映え

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、沸騰したら火を弱めてグラニュー糖を入れる。
- ② よく混ぜながらトロットとするまで約5分煮詰める。
- ③ バットに流し入れ、かき氷シロップを大さじ2杯入れて爪楊枝で混ぜる。色はお好みで。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて完全に固める。(約1時間)
- ④ 出来上がってすぐに食べられますが、冷蔵庫や風通しのいいところで一週間くらい乾かすと食感がシャリシャリとなり、一味違う美味しさになる。

おしゃれTEAタイム

おうちでカフェごっこ♡ダルゴナコーヒー

グラスもおしゃれなものや涼しげなものにしてみたいかたがでしょうか?
おうち時間も癒しタイムになること間違いなし!

材料

インスタントコーヒー	10g
グラニュー糖	10g
水	10g
牛乳	適量
	※2人分



- ※コーヒーが苦手な方はその他のフレーバーに挑戦してみてください。生クリームを使えば「抹茶・イチゴ・練乳」バリエーションが作れます。
- ① インスタントコーヒー・グラニュー糖・水を混ぜ合わせる。
 - ② ハンドミキサーで泡立てる。
 - ③ グラスに入れた牛乳の上に②で作ったソースをのせれば出来上がり。

手洗い・うがい・除菌 ぶるぶる石鹸で楽しく手洗い



材料

粉ゼラチン	5g
お湯	55ml
シャワージェルや	
ボディソープ	38g
着色料(食品用)	適量
型、使い捨てのコップ	

作り方

- ① 熱湯55mlの入ったコップに粉寒天5gを入れます。
- ② 粉寒天5gを入れたら、粉がなくなるまでよく混ぜます。
- ③ 粉寒天を混ぜている間に、ボディソープ38gを入れたコップを温めておきます。(湯銭)
- ④ 温めたボディソープのコップの中に、粉寒天を溶かしたものを入れます。
- ⑤ ボディソープを入れたらよくかき混ぜます。
- ⑥ 色を付けたい場合は、着色料は液体をシリコンの型に入れる前に型の方に入れておくとうけやすいので良いと思います。
- ⑦ 型に液体を流していきま。8分目くらいがベストです!
- ⑧ 色を付ける場合は、液体を流したらすばやく着色料と液体が混ざるようにかき混ぜます。
- ⑨ 冷蔵庫で冷やし固めたら、完成。

サニターワン 7月31チャレンジ

#おうち時間

※クリアしたところには、印をつけよう！

1 ラジオ体操 第一を家族 みんなで実践 しよう	2 お部屋をピカ ピカに！雑巾 かけ 	3 大好きなあ の人にお手紙を 書こう 	4 七夕のために 短冊を作ろう	5 なわとび連続 100回挑戦 	6 一番近い公園 までお散歩 (水分補給を忘 れないでね)	7 七夕！ 食べる宝石を 作っちゃおう 10ページ参照 
--------------------------------------	--	---	-----------------------	---	---	--

8 おしゃれ朝 ごはんで気分 も晴れやか 	9 スーパーで しりとりしな がらお買い物	10 家族で本気 のじゃんけん 大会 家族じゃんけん大会 ・じゃんけんで勝った人 からお風呂に入ろう！ (一番風呂は私だ！)	11 お庭でBBQ! 準備も片付 けも力を合 わせて	12 ジュースで アイスクラン デーを作ろう ジュースでアイスクランデー 体内からエコ活動！ 涼しくなろう！(食べすぎ注意☆) ・大好きなあのジュースで！ ・フルーツ入れてもおもしろい！ ・変わり種もわくわくしちゃおう！ 作り方は、好きな型に好きな飲み物 等を入れて、冷凍庫で凍らすだけ。	13 自分の名前を とっても丁寧に 書いてみよう	14 砥部町の自慢 を探しに行こ う 
--	--------------------------------	---	--	---	-----------------------------------	--

15 「ホッと君」 塗り絵にチャ レンジ(☆) 	16 家族の似顔絵 を描いてみよ う	17 1日カタカナ 言葉禁止ゲー ム	18 我が家の避難 所はどこ？ 家族会議の日	19 ヨガに挑戦 5ページ参照 	20 風船バレー でー汗 かこう ポップコーン作り方 ・ポップコーン専用豆を用意 ・熱した鍋やフライパンに、バター・ サラダ油と一緒に豆を投入！ ・蓋をして、フライパンを振りながら弾 けるのを待ちます。以上 ※危険なので蓋をするのを忘れないでく ださい！味はアレンジし放題！	21 手作りポップ コーンと一緒に 映画をみよう 
---	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---	--	--

22 家庭菜園 お庭やベラン ダに植物を植 えよう お庭で家庭菜園(7月) ・小松菜、葉ネギ ※7月以降は気温が上 昇し野菜にとっては 厳しい時期！	23 カラフルソー ダを作ってみ よう  カラフルソーダ作り方 ・材料はかき氷シロップ (各種)と炭酸水のみ！ ・まぜる！いろんな味で 作ってみてください。	24 砥部町社協の インスタ、 HPをチェック	25 好きな具材を 挟んでサン ドイッチを作 ろう 	26 ダルゴナコー ヒーにチャレ ンジ 10ページ参照	27 しゃぼん玉で 遊ぼう 風船マット作り方 ・材料は風船、布団圧縮袋、そして 掃除機のみ！ ・風船をふくらませ、均等に圧縮袋 の中につめて、最後は思いっきり 掃除機で圧縮したら完成 ※詳細はネット等で調べてみてくだ さい！たくさん出てきます！	28 風船マットを 作ろう
--	--	----------------------------------	--	---	--	---------------------

29 生き物を10 みつけにい こう 	30 新聞紙で万 能ごみ箱を 作ろう 9ページ参照	31 お花を飾ろう お花を飾ろう ・おすすめのお花… あさがお、コスモス、 サルビア など
--	---------------------------------------	--

★「ホッと君」の塗り絵は、砥部町社協の窓口へ
お越しいただくか、砥部町社協 HPよりダウ
ンロードください♪
又、砥部町をお散歩しな
がらできる「とべおさん
ぼピンゴ」も挑戦してみ
ましょう!!!

#砥部タイム





「やさしさ」を抱きしめよう

☆最新情報をいち早くお知らせ☆
フォロー＆お友達追加 大歓迎!!

編集・発行 社会福祉法人 **砥部町社会福祉協議会**
〒791-2120 愛媛県伊予郡砥部町宮内1369番地
(砥部町中央公民館内)



とべしゃきょうHP

ここに 藤生
TEL (089) 962-7100 / FAX (089) 962-7186

メールアドレス info@tobe-shakyo.jp

ホームページアドレス <http://www.tobe-shakyo.jp/>



とべしゃきょうライン



とべしゃきょうインスタ

● あなたの声をお待ちしてます ● 社会福祉協議会に関する皆様のご意見、ご質問がありましたら事務局までご連絡ください。