

**減塩のポイントを実践
旬の野菜「にんじん」を使った
まな板包丁いらずの簡単レシピ**

ピーラーにんじんマリネ



(材料 4人分) にんじん 小1本 (120g くらい)、塩 ひとつまみ、ツナ缶 (ノンオイルタイプ) 1缶 (70g くらい)

(調味料) オリーブオイル 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、酢 小さじ1

(作り方)

- ①にんじんは皮をむいてから、ピーラーを使って縦に薄く削り、塩をふってよく揉む。そのまま5分程置いて、水気を絞る。
 - ②ボウルににんじん、汁気を切ったツナを入れ、調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程度置き、味をなじませる。(冷蔵庫で3日程度保存可能)
- ・調味料の量は、ご家庭で調整してください。
 - ・お子さんがいる家庭では、ピーラーで削る作業をお子さんにしてもらい、一緒にクッキングを楽しむのもよいでしょう。

にんじん豆知識

にんじんに含まれているビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫にし、目の健康を保ちます。油と一緒にとると吸収率が高まるため、油を使ったドレッシングをかけたり、炒め物にしたりするとよいでしょう。

家族で食を楽しもう

お子さんがいる家庭では、家族で料理をすると、栄養バランスなど食に関する知識や技術を学ぶ機会になります。

一緒に行事食を楽しむことで日本の食文化などの伝統を次の世代に伝えていくことができます。家族で食を楽しみましょう。



広告

地域共生社会の実現に向けて

ひとりの問題はみんなの課題



人口減少、社会的孤立など、多種多様な問題を抱えるわたしたちの社会。問題を抱えている人が、自分自身の力だけでは解決できないこともあります。一人ひとりの問題を共有して、地域みんなの課題として乗り越えていく、地域共生社会の実現が求められています。

**社会状況の変化により
さまざまな問題が**

わが国では、人口の減少や少子高齢化など、社会を取り巻く状況が大きく変わってきています。一方、地域社会に目を向けると、65歳以上の高齢者や一人暮らし世帯の増加により、社会的孤立が原因で支援の手が届かない、災害時の情報が入手できない、孤独死してしまうなどの問題が生じています。

**ひとりの力では難しいことも
地域の力を合わせれば**

これらの問題に加え、子育ての不安や児童虐待、認知症をはじめとする介護負担、子育てと介護を同時に担うダブルケア、80代の親が50代のひきこもりの子の生活を支える8050問題など、一人で解決するには難しい場合もあります。地域の人たちとつながりをもって一人ひとりの問題を、地域が一体となって取り組んでいくことが大切です。

地域共生社会の実現に向けて

地域共生社会とは、制度・分野ごとの縦割りや支え手・受け手という関係を超えて、市民や地域・関係団体が参画し、人と人、人と社会資源が世代や分野を超えてつながることで、一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともにつくっていく社会です。

関係機関・団体、事業者、ボランティアなどの有機的なつながりを深めて地域の活動の輪を広げていくことが、地域の福祉を推進させていくことにつながります。

**周りの人たちの問題は自分たちの
課題であるという意識をもって**

地域の福祉を進めていくためには、周りの人たちの問題を自分たちの課題としてとらえることが大切です。コミュニティをつくり、つながっていくことで助ける側にも、助けら

れる側にもなる場合があります。ボランティアや自治会などの活動に積極的に参加し、自分たちのコミュニティのことを知っていくことがはじめの一步です。自分のまわりには、どのような人たちが住んでいて、どのようなことで支援が必要なのか、そしてどのような活動をしているのか、いままでは知らなかった活動もたくさんあり、地域のために行っている活動がたくさんあります。自分たちがコミュニティの一人であり、みんなと支え合っていくという意識が大切です。

**コミュニティスペース
「ほっこり」市内に2か所開設中**



ほっこり米本の様子、どなたでもお気軽に

八千代市社会福祉協議会では、皆さんが身近で気軽に参加・相談できる「場」を設置しています。子ども・子育て世代・障がい者・高齢者・生活困窮者など、幅広い住民の参画・交流を通じて地域生活課題を見出し、住民主体で課題解決に取り組む支え合いの仕組みづくりを進めています。気軽にお立ち寄りください。

- ほっこり米本 ☎406-4606、月・火・木・金曜日午前10時～午後2時
- ほっこり大和田 ☎483-3021 (八千代市社会福祉協議会)、月～日曜日 (第3日曜日を除く) 午前9時～午後7時

**お問い合わせは福祉総合相談室
☎421-6732へ**