

行事予定		11月 17日 ~ 12月 15日		
日	曜日	使用団体及び行事	時間	使用場所
11月 19日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		Caféアミュゼ 美味しいコーヒーの試飲	13:30 ~ 14:30	大ホール
21日	金	あすなろ会	9:00 ~ 12:00	機能訓練室
		和み会	14:00 ~ 16:00	機能訓練室
		ササ喫茶 淳co.	18:30~	体育館
25日	火	料理教室	10:00 ~ 13:00	調理室
26日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		eスポーツ体験(社協)	13:00 ~ 14:00	大ホール
28日	金	ローズマリー	10:00 ~ 15:00	機能訓練室
30日	日	不法投棄パトロール	9:00~	スポーツ広場
12月 3日	水	つばきサロン	10:00 ~ 15:00	大ホール
		つばきサロン13周年記念事業	13:30 ~ 14:30	大ホール
10日	水	つばきサロン すず払い	10:00 ~ 15:00	大ホール
		詐欺注意のお話(小国駐在所)	13:30 ~ 14:30	大ホール

**つばきサロンから  
イベントのお知らせ**

予定が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

**コーヒーボランティア  
Caféアミュゼ  
さん**

11/19(水)  
13:30~

COFFEE

煎りたて・挽きたて・淹れたてを試飲します。  
ほっと温まる一息をみなさんと過ごしませんか？  
※ケーキをご用意しますのでご希望の方は自治センター☎37-2276までお申し込みください。

12/3(水)  
13:30~

**つばきサロン  
13周年記念事業**

「元気の出るお笑いトークショー」  
講師 宮田 正己さん

今年もみなさんに元気とお笑いをお届けします！  
お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。



つばきサロンは毎週水曜日開催しています。どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。  
公用車による送迎もありますのでお問い合わせください。 山福田自治センター ☎37-2276

令和7年  
11月

# そよかぜだより

山 福 田  
自治センター  
TEL 37-2276

## 不法投棄パトロールを行います！

日時：11月30日(日) 9:00~  
集合：山福田スポーツ広場  
※雨天の場合でも山福田自治センターへお集まりください。  
服装：動きやすい服装・帽子・作業用手袋・ゴミばさみ

### ボランティア大募集!!

環境生産部中心に活動しています。  
山福田地区を一緒にきれいにしませんか？  
※ボランティアとしてご協力いただける方は、  
11月26日(水)までにお申し込みください。



## 古紙回収のお知らせ！

第2回目の古紙回収を行います。  
お持ち込み困難な方は、山福田自治センター  
[☎37-2276]へご相談ください。

- ◆第2回締切日：12月17日(水) 9:00まで
- ◆回収場所：山福田体育館横 物置
- ◆回収品：本、雑誌、段ボール、新聞紙、  
食用油、プチプチ(気泡緩衝材)

◎新聞、広告、雑誌、段ボール、それぞれ分けてお持ち込みください。  
◎使用済み食用油は蓋のついた容器などに入れてお持ちください。  
◎プチプチ(気泡緩衝材)はテープ等の付着物は必ずはがしてください。  
※有色のものでも回収可能です。

向かって右の「白い倉庫」  
に新聞紙を入れてください。

向かって左の  
「黒い倉庫」に雑誌、  
段ボール、食用油、  
プチプチ(気泡緩衝材)  
を入れてください。

いつでもお持ちください!!

### スタッフのご紹介

山福田地区とご縁をいただいて、10月15日から、スタッフとして働かせて  
いただくことになりました。伊尾地区から来ております、比砂 弥生と申しま  
す。お気軽にお声がけいただければと思います。どうぞよろしくお願い致します。





# 11月 山福田料理教室



## ■もち麦入りゆずの香り焼ききのご飯

材料名	1人分	4人分	作り方
米	60 g	240 g	① 米ともち麦は洗って分量の水を入れ30分浸漬し、炊飯する。 ② しめじは石づきを取って小房に分け、しいたけは5mm幅にスライスし、フライパンに入れて塩と酒をふって焼く。 ③ ②にゆず果汁をふり、炊きあがった①に混ぜ合わせる。 ④ 器に盛り、ゆず皮をのせる。
もち麦	10 g	40 g	
水	100 ml	400 ml	
しめじ	20 g	80 g	
しいたけ	20 g	80 g	
塩	0.3 g	1.2 g	
酒	8 g	32 g	
ゆず果汁	2.5 g	10 g	
ゆず皮(飾り用)	少々		
エネルギー 258kcal カルシウム 7mg	たんぱく質 5.5g 塩分 0.3g	脂質 0.9g	

## ■から揚げ 香味ソース

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏もも肉	80 g	320 g	① 鶏もも肉は半分に切りそぎ切りにする。ポリ袋にAと鶏肉を加えてもみ込み15分程置く。 ② 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。 ③ ボウルに②とBを加えて混ぜる。 ④ ①に片栗粉を加えて、全体にまぶす。 ⑤ フライパンに1cmほどの油を温め、④を入れ約3分揚げる。裏返し約2分揚げる。 ⑥ 器に3~4cm長さに切った水菜をしき、油を切った⑤のをせ③をかける。
A にんにく(すりおろし)	0.8 g	3.2 g	
酒	5 g	20 g	
片栗粉	4 g	16 g	
揚げ油	適量		
長ねぎ	5 g	20 g	
しょうが	1.5 g	6 g	
B ボン酢しょうゆ	8 g	32 g	
オレンジマ-マレード	4 g	16 g	
ごま油	0.6 g	2.4 g	
水菜	25 g	100 g	
エネルギー 205kcal カルシウム 62mg	たんぱく質 14.3g 塩分 0.6g	脂質 12.8g	

### <1食分の栄養価>

エネルギー 574kcal  
たんぱく質 25.2g 脂質 15.8g  
カルシウム 117mg 塩分 2.0g



## ■おろしれんこん入りすいとん

材料名	1人分	4人分	作り方	
れんこん	20 g	80 g	① れんこんはすりおろす。 ② にんじん、だいこんは5mm厚さのいちよう切りにする。 ③ ボウルに小麦粉を入れ、分量の水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さに練り、ラップに包んで10分程度置いたら1mmの厚さに伸ばす。 ④ 鍋にだし汁を入れて沸かし、②を入れて蓋をし、中火で5分ほど煮る。弱火にし、③を手でちぎりながら加え、蓋をしてさらに3分ほど煮る。 ⑤ 火を止め、みそを溶きながら加え、①を入れる。再び火にかけてひと煮立ちさせる。 ⑥ 小口切りにした青ねぎをちらす。	
にんじん	10 g	40 g		
だいこん	20 g	80 g		
青ねぎ	2 g	8 g		
小麦粉	10 g	40 g		
水	5 ml	20 ml		
だし汁	150 ml	600 ml		
みそ	7 g	28 g		
エネルギー 70kcal カルシウム 38mg	たんぱく質 2.5g 塩分 1.1g	脂質 0.8g		

## ■豆乳のフルフルゼリー

材料名	1人分	4人分	作り方
豆乳	50 ml	200 ml	① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。 ② 鍋に豆乳、砂糖を入れ、火にかけ溶かし沸騰直前まで温めて、①のゼラチンを加えて溶かす。 ③ ②の粗熱がとれたら、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 食べる時、③にきな粉をふり、ミントを飾る。
砂糖	3 g	12 g	
粉ゼラチン	0.8 g	3.2 g	
水	8 ml	32 ml	
きな粉	1 g	4 g	
ミントの葉	適宜		
エネルギー 41kcal カルシウム 10mg	たんぱく質 2.9g 塩分 0.0g	脂質 1.3g	

10月の料理教室は

- ・鶏つくねのきのこあんかけ
- ・野菜のナムル
- ・かぼちゃとなすの味噌汁
- ・ミルクティープリン

でした!



## 家庭血圧を測定しましょう

高血圧は「沈黙の殺人者」とも呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる重大な病気を引き起こす原因となります。そのため、日頃から家庭で血圧を測定し、自分の血圧を正しく把握しておくことが大切です。

### ●測定のタイミング

1日2回(朝・夜)、できるだけ同じ時間に測りましょう。  
朝:起床後1時間以内、排尿後、朝食や服薬前  
夜:就寝前(飲酒や入浴の直後は避ける。)

### ●測定のポイント

カフは心臓と同じ高さにする

会話をしない静かな環境

椅子に座って1~2分経ってから測定する

★測定した血圧の値は、血圧手帳やスマートフォンのアプリに記録しておくことで、血圧の変化が分かり、病気の早期発見につながります。

日本高血圧学会の基準では、家庭血圧が収縮期血圧 135mmHg以上、拡張期血圧 85mmHg以上を高血圧としています。(2024年版ガイドラインに基づく)

参加者募集!



## 山福田料理教室

開催日時: 11月25日(火) 10:00~

場所: 山福田自治センター 調理室

定員: 8名程度

会費: 無料(材料費のみご負担ください)

持ってくるもの: お米(0.5合)、エプロン、マスク、三角巾、材料費(当日回収します)

申込・お問合せ: 自治センター(☎37-2276)

