

太陽の広場

特定非営利活動法人

長岡医療と福祉の里 ボランティア連合会

ボランティアの原点に返り心豊かに



長岡医療と福祉の里
ボランティア連合会

会長 田宮宗英

わが国では、世界のどこの国も経験したことのない高齢社会に向かっています。

今までの介護予防の手法は、高齢者が可能な限り自立した日常生活を続けて行けるような、心身機能を改善することを目的としました。

団塊世代が後期高齢者を迎える2025年には高齢者数の増加に伴い、介護ニーズの拡大、認知症高齢者及び高齢者単独世帯の増加と共に状況は多様化・複雑化が見込まれます。

厚生労働省では高齢者への日常生活の活動を高め、社会への参加を促し、QOL（生活の質）の向上を目指すことが重要であるとし、これからの介護予防は地域の実情をよく把握している行政を中心にボランティア

ア、NPO、民間企業等の多様な主体が生活支援の担い手として活躍することが期待されています。これを機会に私たちは、あらためてボランティアの原点に返り、より心豊かな生活と活動を目指していきたいと思えます。

仏教用語に「無財の七施」という言葉があります。正しい施しはその報いを願わず、清らかな慈悲の心を持って、他人も自分もともに喜び、悟りに入るように願うものでなければなりません。相手に対して常に柔らかな笑顔を絶やさないうこと（和顔施）や、思いやりのこもったあたたかい言葉をかける（言施）など一般的に言われている言葉ならば、誰にでも出来、日常の中で行い得るものばかりです。特にこの言葉は、看護、介護の業に携わるものに大切ではないでしょうか。

私たちの社会生活は、あらゆる場面で人と人との繋がりで成り立っており、大人や子ども、文化、宗教等の区別なく、等しく全ての人々が、「個人として尊ばれ、社会で自分らしく生きていけること」だと思います。

人工知能（AI）の研究が進められ、介護用ロボットをはじめ知性を持った汎用AIが、進化・出現し、様々な仕事ロボットにとって替わり、やがてAIが人間を凌駕することへの衝撃や、不正利用への警戒感は今もありません。しかしどんなにAI技術が進化しても、やはり理性と感情ある人間として人と人との繋がりが、何よりも尊くかつ、変わらぬ強みであり続けて欲しいと願っています。

「介護現場のこれから」 高齢者総合ケアセンター「こぶし園のこれから」

国は団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、地域包括ケアシステム「医療や介護、予防のみならず福祉サービスを含めた様々な生活支援サービスが日常生活の場で適切に提供できるような地域での体制作り」を提唱している。

当センターは昭和57年開設以来「介護が必要な状態になったとしても住み慣れた地域で安心して暮らし続ける」を理念に施設に入所しなくても自宅や地域で施設と同じ機能・サービスを受けられる仕組み、地域単位のニーズに応じた包括的サービスである「サポートセンター構想」を市内18カ所に展開。また施設と同じように定額制の在宅サービスやテレビ電話等のICT活用した安否確認と随時訪問等の拡大してきた。

また、「住まい」「住み方」の選択肢として市内にバリアフリーアパート・サービス付き高齢者向け住宅等も整備し、自宅だけでなく慣れた地域での住まいの提供も

行い、地域で暮らし続けるサービスを拡充してきた。

これからは看護・医療・多職種が連携して地域全体を支える仕組み、医療との連携が必要と考える。介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい、その為には在宅介護サービスだけでなく、医療も必要となる。介護と医療（医師・歯科医師・コメディカル従事者）との具体的な連携を深め、高齢になり医療のケアが必要になっても出来る限り健康でその地域で暮らし続けられるよう支援していく目的として、平成28年度から在宅医療と精神医療の2つに力を入れている。

在宅医療との連携について、在宅医療関係従事者との定例会議・多職種連携に向けた勉強会、歯科医師会・栄養士会・薬剤師会と共に専門性をどのように具体的かつ有効に活用していくかの話し合いの実施。

これらの連携で一役買っているのがICTのタブレットである。

冒頭のテレビ電話は在宅とスタッフを結び役割であるが、これは介護・看護・医療従事者関係者を結び貴重な情報共有のツールの一つになっている。

精神医療との連携について、認知症の増加を踏まえ、関連の医療法人田宮病院等との連携強化を実施。認知症の状態により病院での治療は必要だが、状態が落ち着いたら地域に戻っていただけるように、また病状悪化の場合は病院で治療を受け、治療後は再び地域に戻る、という精神医療と在宅サービスとの一体的な支え方の構築を目指している。

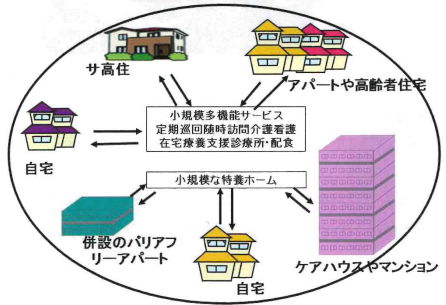
国の社会保障制度改革では医療・介護の方向性は「病院完結型から地域完結型へ」（医療から介護へ、病院・施設から地域・在宅へ）と示されている。

こぶし園として従来通り地域包括ケアシステムの推進と、それぞれのサポートセンターの地域交流スペースやキッズルームの有効活用を図り、高齢者のみならずその地域の皆様と共により住みやすい地域となるよう、介護・医療・予防・生

活支援・住まいが一体的に提供されるような運営・地域作りを行っている。つまり、地域社会が一つの施設・病院機能を兼ね備えた介護付きの地域社会となるべく高齢者のみならず障害者、子供、生活困窮者、若年性認知症、難病者等、その地域にお住まいの住民と共に考え、地域社会へ貢献できるようなサービスの運営を目指していきたい。

業務課長 丸山寿美子

地域社会がひとつの施設・病院 介護付き住宅ではなく、介護付きの地域社会が可能 (道路が廊下、自宅が居室)





うちのココちゃん 長岡看護福祉専門学校 看護学科 傳谷典子



ココちゃん

我が家には、ココちゃんと言う名前のミニチュア・シュナウザーの女の子がいます。2年前に新潟県動物愛護センターから引き取って家族に迎えました。ココちゃんが来る前はキャバリアがいましたが、病気で亡くなってしまいました。その時に私は、まさかのペットロスに陥り気力が出ない毎日を送っていました。私は以前より動物愛護センターでボランティアをしていたこともあり、キャバリアが亡くなってから約2ヶ月後にセンターで保護されたココちゃんに出会い、家族に迎えることができました。

ココちゃんと暮らして分かったことは、動物の持つ癒しの効果です。動物の世話を通して私たちは規則正しい生活を与られます。さらに他者との共感性も高まります。このことは、人の気持ちの安定や活動意欲の高まりにもつながります。アメリカの精神医療ではうつ病の患者に犬の世話を治療として行ってもらっているところもあるそうです。

ココちゃんは、外では少し臆病ですが穏やかな性格のため、今では高齢者施設での動物介在活動 (AAA: Animal Assisted Activity) のメンバーとして、たまに施設へ行き高齢者の皆さんに可愛がってもらって頂いています。写真はAAAを紹介する講演会に参加したときのものです。

犬が持つ、平和を好み平等にふるまうという性質は、人の円滑な生活を支える助けにもなるのだな、と毎日感じながら過ごしています。



キャバリア



動物介在活動講演会



抱っこされると落ち着きます



ボランティア仲間とともに

スコティッシュ? ボランティア会員 H

ペットショップで、未熟児の可愛い子猫に一目惚れし、ゲットしました……

スコティッシュフォールドで体重は950g、成長するにつれてこの種の特徴が変わってきて、足裏毛が多毛で尾っぽも長くまるでモップ状態の4kg。

アラビガンに似た可愛らしさが見られ、メインクーンに変身したような「ふくちゃん」何ごとにも興味津々で甘えん坊で暴れん坊です。

ほかに三毛猫の「ミケルちゃん」はメスの5歳で「ふくちゃん」とは対照的に、とてもおとなしくストーブの前で寝るのが得意です。この二匹はそれぞれの部屋で過ごしていますが、環境にも慣れてきたので近いうちに初顔合わせをさせ、二匹の猫が同室できる日を楽しみにしています。



ふくちゃん



ミケルちゃん



リハビリセンター=王見台



王見台でのボランティア活動について、紹介します。

スポーツリハビリ: 金子良次さん、稲川隆さん



金子良次さん (右)



稲川隆さん (右)



フライングディスクの練習中

元高校体育教師の金子良次さんは、退職後に脳内出血により障害者となりましたが、福祉作業所にてフライングディスクという競技に出会い、現在も全国障害者スポーツ大会に出場するなど活躍され、王見台へ週1回指導に来て頂けるようになりました。金子さんの誘いもあって、現在は稲川隆さんも一緒に指導に来て頂いています。

5月にはフライングディスク大会・障害者スポーツ大会が、秋頃には上中越地区スポーツ交流会など利用者がスポーツに関わる機会がたくさんあります。また、大会前には、利用者と一緒に練習を行い、スポーツの楽しさを教えてくださっています。

☆☆☆ボランティア・サマースクール☆☆☆



毎年8月に長岡市内の中学生が、王見台にボランティアの一環として来ています。ボランティア・サマースクールでは利用者と中学生が交流しやすいように、レクリエーションを行っています。去年は風船バレーとポッチャを行いました。始めは、緊張していた中学生もレクリエーションを通して、利用者と打ち解けていたようでした。

利用者も若い世代と関わる機会が少ないので、中学生との交流では普段よりも笑顔が多くみられていました。施設からなかなか外出できない利用者も多いので、外部の方との交流は楽しみの一つです。

介護サービス 「えくぼ」サービスのご案内

住み慣れた地域で支え合い安心して暮らせるように、日常生活でお困りの方に対し、負担を軽減するためのサービスを提供しています。(この事業は、介護保険法に定める介護保険適用事業ではありません。)

サービス内容

家事援助

調理・清掃・選択・買物
話し相手など

- 時間 / 午前8時30分
～午後5時
- 料金 / 1時間 800円
交通費 300円

身体介護

食事介助・排泄介助・体位交換
入浴介助・清拭など

- 時間 / 午前8時30分
～午後5時
- 料金 / 1時間 900円
交通費 300円

付き添い介助

外出介助・通院等の介助

- 時間 / 午前8時30分
～午後5時
- 料金 / 1時間 900円
交通費 300円



この「えくぼ」サービスを提供する方(提供会員)を募集しています。空いている自由の時間を使ってお手伝いできる方、チャレンジしてみませんか。

◇サービスの内容・時間、また、提供会員の募集等詳細につきましては、お気軽にご相談ください。

(NPO法人 長岡医療と福祉の里 ボランティア連合会 TEL (0258) 47-2233)



お堂に響くよ・どんどどんどん

みなさんこんにちは！ 私たちは、ほのぼの子ども会と言います。地域の皆さんと共にお寺で月2回、和太鼓を通じ、賑やかななかにも思いやりや優しさ、そして命の尊さなどを学んでいます。とは言え「今日は太鼓の練習お



休みして遊ぼうか？」って言うのと即答で「やったあ」となります。こんな子ども会ですが、ある年のわらび園に寄せてもらう日の行く日でした。「今日は、ふれあい祭りに行く日です。和太鼓頑張るんだよ！ それから、みんなのその元氣、少しおじいちゃん・おばあちゃんにプレゼントしてこれたらいいいね」と、T君嬉しそうに言っていました。「うん・わかったあ！ 僕のパーワイミんああげてくるからね、喜んでくれるかなあ」って、T君の優しさに思わず「半分でもいいんだよ」って、抱きしめてしまいました。また、この会では空き缶をみんな集めて、車椅子に交換し、体の不自由な人に使ってもらおうと言う運動もやっています。そんな運動のなかのエピソードです。空き缶を集め、まとめて置いた所に猫がやってきました。そして、その猫が「…あああみていたN君、目をまん丸にして」「おばちゃん、大変なあ、車椅子が猫のおしっこで臭くなっちゃうよ」おじいちゃん・おばあちゃん可哀そうだよ「と大きな涙をほろり。そんな涙を、おばちゃん頑張って言いました。大丈夫、大丈夫、おばあさんが、きれいに洗って上げるから大丈夫だよ」って、そっと涙もぬぐって上げまし

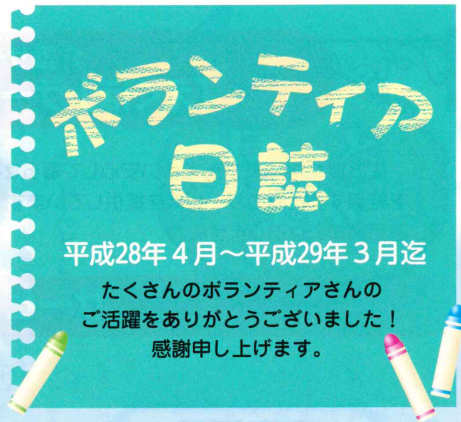
た。そんなこんなの、かわいい子どもたちでいっぱい、ほのぼの子ども会に書きたいことがまだまだ有りますが、これからも楽しんで、共に成長して行けることを願っています。皆さんの応援、よろしくお願いいたします。

鍵水 智子

「冬の訪れは香りと共に」
肌寒い季節になると、ふと食べたくなるものといえばやはり焼き芋。当施設では冬に近づくたびに焼き芋大会を開催します。焼き芋大会といっても、さつまいもを焼くだけなのですが、利用者の皆様からは大変好評を頂いています。さつまいもを焼く道具は石焼き機で、いわゆる石焼き芋です。しかも家庭用ではなく、業務用の本格的な石焼き機を使用しています。さつまいもは電子レンジなどでも調理することが出来ます。しかし石焼き芋のほうが遙かに甘く、おいしさの度合いがまったく違います。その理由は、さつまいも内のでんぷんは、ゆっくり長時間加熱するとβアミラーゼという酵素によって糖に分解されて甘みが増すらしいのです。しかしβアミラーゼは高温で火を通すと壊れてしまうそうです。したがっておいしい焼き芋を作るには、約70℃の温度で長時間温めることが必要になります。石焼きは適度な温度でじっくり火を通



せるのでさつまいもをもっともおいしく食べられる調理方法なのです。作った焼き芋は施設の利用者様に配ります。かなり柔らかくなっているので食べやすいです。蜜が溢れ出てくるほど甘く、黄金に輝いた焼き芋を食べた利用者様からは「旨い！」「もっとくれ！」と注文が絶えません。石焼き芋を作る時は玄関先で行なうのですが、施設内においてような香りが充満し、それだけでお腹がすいてきます。香りにつられ玄関まで見に来られる方もいらっしゃるようです。特別養護老人ホーム おちやさくら職員



ボランティアの日記

平成28年4月～平成29年3月迄

たくさんのボランティアさんのご活躍をありがとうございました！
感謝申し上げます。

個人

(五十音順、敬称略)

- 池田 ミヨ
- 池田 文
- 石川 紀久恵
- 石橋 謹一郎
- 石丸 美知子
- 石山 英輔
- 板垣 久仁子
- 市之宮 春江
- 伊藤 恵子
- 稲川 隆
- 茨木 恵美子
- 今井 玲子
- 今泉 恭子
- 今泉 ナミ子
- 今村 明美
- 内山 加代子
- 内山 富美子
- 池田 シゲ子

- 榎本 和子
- 大関 千恵子
- 大関 千恵子
- 太田 正子
- 大野 由利子
- 大宮 美意子
- 押見 セイ
- 小野 洋子
- 折田 忠
- 海津 美枝子
- 笠井 英一
- 風間 かをる
- 風間 悟子
- 嘉瀬 政則
- 片桐 延子
- 片桐 秀敏
- 金子 正一
- 金子 みな子
- 金子 良次
- 金子 レイ子
- 龜山 九里香
- 龜山 時子
- 菊地 栄子
- 木村 美津子
- 木山 伶子
- 清塚 紀子
- 桐生 菜々美
- 草野 明美
- 草野 由紀子
- 草間 あつ子
- 久住 美智子
- 久保 祐子
- 久保田 祐介
- 郷 君子
- 小杉 千穂子
- 小杉 提二
- 粉川 節子
- 小林 恵美
- 小森 恵美
- 込田 京子
- 近藤 智子
- 近藤 文子
- 斎藤 美代子
- 坂井 ミイ子
- 櫻井 繁
- 笹岡 明美
- 佐藤 サチ
- 佐藤 セツ
- 佐藤 チョ
- 佐藤 友子
- 佐藤 春美
- 佐藤 真砂子
- 佐藤 美栄子
- 佐藤 美佐子
- 佐藤 ミツ
- 佐藤 睦子
- 佐山 初枝
- 三宮 洋子
- 柴木 信昭
- 島方 奈緒美
- 白井 杉子
- 白井 孝子
- 神保 捷介
- 神保 千代
- 神保 優子
- 杉山 真沙子
- 清野 茂子
- 関川 千恵子
- 関根 尚子
- 曾根 豊子
- 曾根 由美子
- 高木 幸子
- 高頭 行雄
- 高野 陽子
- 高野 莉緒
- 高橋 サカエ
- 高橋 茂子
- 高橋 寛子
- 滝沢 靖子
- 竹内 光子
- 武田 国夫
- 多田 一義
- 田宮 朋子
- 田村 藤夫
- 田村 藤枝
- 津田 進
- 土田 厚子
- 坪谷 秀子
- 外川 澄雄
- 時田 順子
- 徳原 陽子
- 戸田 まり子
- 中野 瑞希
- 中野 祐子
- 中村 京子
- 中村 登美恵
- 成保 房子
- 沼 恵一
- 橋本 和良
- 林 道子
- 早川 早苗
- 伴 美枝子
- 樋口 富二男
- 樋熊 イセ
- 平野 ユリ子
- 平野 玲子
- 平山 拓弥
- 星野 廣子
- 星野 恵子
- 星野 芳子
- 真島 美代子
- 町永 利子
- 松本 千恵子
- 丸山 和子
- 丸山 誠
- 丸山 光枝
- 丸山 優介
- 丸山 芳典
- 水戸部 敦子
- 宮越 洋一郎
- 宮島 あうえ
- 森 久代
- 森山 シツ子
- 山崎 大輔
- 山田 春代
- 山田 博子
- 横山 陽子
- 吉井 イミ子
- 吉井 町子
- 吉岡 マユ子
- 吉岡 美代子
- 吉川 泰子
- 吉田 俊子
- 吉原 信子
- 吉原 玲子
- 米山 幸子
- 若月 悟
- 渡辺 厚子
- 渡辺 幸子
- 渡辺 ひとみ

団体

(五十音順、敬称略)

- 朝日会
- 東会
- アンサンブル・アタージュ
- 歌仲間
- 永和会
- 越後川上会
- MーKスタジオ
- ONCRリード合奏団
- 扇の会
- 王寺川寿会
- 桜毘会
- 大島千鳥会
- 大島保育園
- おたのしみクラブ
- 小千谷西高等学校
- 小千谷ロータリークラブ
- 音楽演奏
- 風間理容院
- 柏会
- 片貝町福祉会
- 片貝読みかたりの会
- カナリア音楽隊
- 上除グループ
- 紙芝居 笑楽座
- 花踊会
- カントリー・ジュエトルマン
- 希望ヶ丘三四会
- 希望が丘保育園
- 京華会・花梨会
- クラリス
- 黒糸サークル
- けさじろ保育園
- 江陽中学校
- コスモス
- 伍代いつよ&竹の会
- 寿会
- こぶしの会
- こまの会
- こメット
- こよみの会
- 小栗田長寿会
- 近藤誠と歌仲間
- 才津さちほ会
- サウンドウッズ
- さくら友の会
- 佐和楽会
- 佐和楽流大正琴
- 三和保育園
- 栗会
- ジグザグ3
- (注)新潟県動物愛護協会中越支部
- ふれあいボランティア
- (ボチたまくらぶ)
- 春鈴会
- しょうへいの店
- 小藤会
- 勝覚寺○△□塾
- 城師会
- 浄願仏教婦人会
- 人生いろいろ
- 真如苑 長岡支部
- スギちゃんコンサート
- すみれの会
- すみれの会
- すみれ保育園
- 西部保育園
- 関原こすもす会
- 関原しゃぎり同好会
- 箏曲
- 旅一座
- たんぼの会
- 千鳥会
- 長岡中央看護専門学校
- 中越高校 写真部
- ツバサ理容院
- 燕市立筑ヶ島保育園
- 燕市立分水図書館
- 読み聞かせボランティア
- ティンカーベル
- 天理教長岡支部
- 東栄会
- 藤栄会
- 東北中学校 吹奏楽部
- 朱鷺の会
- 時五五月会
- 独創流 演舞会
- とちおろばた会
- ドレミの会
- 中島コミセン舞踊教室
- 仲よし会
- 長岡かしわ会
- 長岡看護福祉専門学校
- 長岡雅楽愛好会
- 長岡こども福祉カレッジ
- 長岡市社会福祉協議会
- 長岡青悠会・光悠会
- 長岡赤十字看護専門学校
- 長岡民話の会
- 長岡悠和会
- なごみの会
- ナリス化粧品
- 「ビュアスノー」
- 新潟県ビュティーケア
- 赤十字奉仕団
- 新潟県立分水高等学校
- 新潟県立分水高等学校
- 家庭ボランティア部
- 新潟県立分水高等学校
- 吹奏楽部
- にこにこ家族の会
- 西中PTA
- コーラスサークル
- スンチャク健康法
- 野きく
- はとぼつぱ
- ハナミズキ
- ハーマニカ山河
- バラダ
- ピアチュール・トリオ
- ビッグフラワー
- 松葉の会
- ひまわりの会
- ひまわり保育園
- フェアリース
- 深沢保育園
- 仏教者ビハラの会
- 吹矢道
- 富久寿大学
- ふくちゃん保育園
- 福道老人クラブ
- 舞踊すずらん
- フラレククラブ
- ブルニエアンサンブル
- ヘアースタジオ アイジュー
- 堀沢ファミリィ
- ほんだほんだの会
- 寛三奈会
- 舞夢
- 前田剣豪会
- 股旅あい好会
- 魔法の指笛
- 蘭玉撰田屋5丁目地域ボラ
- 美月会
- 美山会
- 宮本小学校
- 深雪会
- 民踊健康クラブ
- 民謡つくし会
- 睦美会
- メイプル
- モア・クール
- もち・団子・ちまき
- ボランティア
- 弥生会
- (尚)サヨ美容室
- 悠久山栄養調理専門学校
- 悠久太鼓愛好会
- つるかめ会
- 優香の会
- 雪椿ハーモニ長岡
- 雪音の風
- ゆりの会
- よさこいサークル
- よさこいストレッチ教室
- ラ・ブルーハ
- 流面会
- 理容 秋桜会
- 瑠美の会
- 朗読
- 笑いヨガ教室
- わらびふれあいまつり
- ボランティア

これからの未来を見つめる笑顔の場所

長岡看護福祉専門学校

看護学科・介護福祉学科

看護・介護の専門学校

長岡医療と福祉の里には、看護師と介護福祉士を養成する長岡看護福祉専門学校があります。
当校の特徴は、関連の病院や施設に加え、長岡市外にも豊富な実習施設をもっているということです。

看護学科

養成期間は3年、定員は40名です。卒業時に国家試験を受けて合格しますと看護師の資格を取得できます。
また、授業においては現役の医師、看護師や大学の講師をお迎えし、より実践に近い講義を受けることができます。
また、少人数によるPBL学習や低学年から国家試験対策を積極的に実施しているのが看護学科の特徴です。

介護福祉学科

養成期間は2年、定員は30名です。卒業時に国家試験を受けて合格しますと介護福祉士の資格を取得できます。
近年、高校生だけでなく20代から50代の社会人の方も福祉の専門職を目指して入学されるようになってきました。
様々な年代の方でも時間を有効に使って、資格取得を目指せる取組を積極的に推進しています。



あなたらしく
週休3日

働きながら学ぶ

学習時間と自由時間を整理して週休3日制に!!
効果的で充実した1週間を過ごせます

週休3日制を活用し、週2日程度を当校のグループ
施設で働くことができます

新潟県長岡市上富岡町 1961-21
TEL 0258-47-3991 FAX 0258-47-8659
URL <http://www.yukyusutoku.jp/nkf/> E-mail boshu-nk@yukyusutoku.jp

姉妹校 上越看護専門学校

新潟県上越市大潟区犀湯 517-1
TEL 025-534-6651 FAX 025-534-6652
URL <http://www.yukyusutoku.jp/jk/> E-mail boshu-j@yukyusutoku.jp

長岡崇徳大学 看護学部 (仮称) 平成31年4月開学予定 平成29年10月設置認可申請予定

新潟県長岡市上富岡町 1961-21
TEL 0258-46-6666
URL <http://www.yukyusutoku.jp/nsu/>

NPO法人長岡医療と福祉の里ボランティア連合会

平成28年度 事業報告

1 ボランティア活動の相談・連絡調整

・ボランティア個人 (延)	4,396人
・ボランティア団体 (延)	5,266人

(2)中学生ボランティア・サマースクール2016
・日 時：8月9日(火)～10日(水)
・参加者：13人(4校 男子6人、女子7人)
(赤い羽根共同募金助成事業)

2 介護サービス「えくぼ」事業

(1)在宅福祉サービス	
・利用会員	119人
・提供会員	22人
・活動件数 (延)	2,584人
(2)福祉有償運送	
・活動件数	175件
・走行距離	1,483km

5 地域型介護予防サービス(長岡市委託事業)

(1)ふれあいるーむ信濃 (延)	709人
(2)越路ふれあいるーむ (延)	835人
(3)新町ふれあいるーむ (後期のみ)	256人

6 就労準備支援事業 (長岡市委託事業)

7 各施設行事への協力

(1)第34回 太陽の広場 (夏祭り)	
・8月20日(土)～21日(日)	
・ボランティア参加者	66人
(2)草取りボランティア対応	
(3)長岡医療と福祉の里学会、その他	

3 第32回ボランティア総会・ボランティアセミナー2016

・日 時：6月20日(月)	
・会 場：ハイブ長岡 けやきの間 (2階)	
・総 会：事業報告・決算、 新年度事業・予算・新理事承認	
・セミナー：津軽三味線 (堀沢ファミリー)	

8 ボランティア広報誌「太陽の広場」発行

・第80号 6月	1,400部発行
----------	----------

4 ボランティアの育成

(1)社会奉仕体験活動(新潟県教育センター委託事業)	
・日 時：6月30日(木)	
・対 象：公立高等学校教員(初任者研修)	
・参加者：11人	

9 地域給食サービス(赤い羽根共同募金助成事業)

・大積地区 月1回/4～10月	
月2回/11～3月	

"ボランティアの皆様、本当にありがとうございます"

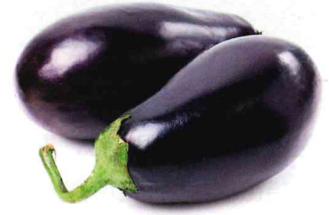
ボランティア活動統計の推移(平成17年～平成28年)



ちょこっと

ベジタブル

茄子 ~なす~



★夏の野菜といえば「なす」★

なすはインドが原産とされ、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。長岡では「巾着茄子」が全国でも珍しい品種で、果肉がしっかりしていて甘味があり美味しいですね。

なすを蒸かして、
生姜醤油

洋風なすレシピ



材料

なす、トマト、バジルソース、とろけるチーズ、オリーブオイル

作り方

- ①なすは2cmほどの輪切りにカット
- ②フライパンにオリーブオイルをたっぷり入れ、火にかけすぐに①を両面焼く
- ③グラタン皿になす、輪切りのトマト、バジルソース、とろけるチーズをのせてオーブントースターでこんがり焼いたら出来上がり!!

栄養

紫色の成分はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素で強い抗酸化作用の他、ブルーベリーと同様に眼精疲労を和らげる効果があるとされています。

なすの保存方法

美味しくなる季節には、少しずつ楽しみたいものです。
そんな時には試してみてください!

- 冷蔵庫での保存はラップに包み、冷やし過ぎないように野菜室で。
- 常温保存は濡らした新聞で包み、発砲スチロールBOXへ。
乾かないように小まめに濡らしてください。

あとがき

新年度になり、新たな環境で期待と不安の入り混じった気持ちでスタートしてみると慣れない状況に戸惑う場面もあり、連日心身に過度な緊張を強いて過ごしている方も少なくないと思います。ストレスが溜まったら美味しいものを食べたり、嫌なことを忘れることが大切だともいわれています。いくら嘆いてみたところで不運が去ってくれるわけでもなく、暗い顔をして生きることも人生なら、明るく生きるのも同じ人生です。

当会では4月に、設立以来初の大きな人事異動があり、他社へ行かれる方、また、新しくお迎えする方などの出遭いと別れがあり、年度替わりの時期でもあり多忙を極めています。幹事・広報委員の方々をはじめ、ご寄稿頂きました関係者の方々のご協力での広報誌第81号を発行出来ましたこと、心から感謝申し上げます。

これからも、お互いに思いやる心と笑顔で、日々の活動をしていく所存ですのでご理解・ご協力よろしくお願いたします。