

日高町地域おこし協力隊

活動レポート VOL. 16

日高総合支所 地域経済課 電話 01457-6-2008

日高町内で活躍する地域おこし協力隊員の活動をレポートします。



地域おこし協力隊
はたけやま ひろやす
畠山 公受

「世界を発信」

11月19日（火曜日）に、北海道日本ハムファイターズ2019日高町応援大使の玉井大翔選手、横尾俊建選手が日高町を表敬訪問しました。

両名は、鮭処ひろせのシシャモ鮭を堪能し、門別小学校では、キャッチボールやティーバッティングなどの体験をとおして、プロ野球選手の迫力に歓声が沸きあがりました。

北海道日高乳業株式会社の工場見学の後、養護老人ホーム門別長生園を訪問しました。

夕方に行われたスポーツセンターでのトークイベントでは、町民との触れ合いもあり、町民だけではなく道内外からの参加もあり大変賑わっていました。

写真は、北海道日高乳業株式会社の工場を見学した後の1コマ。工場見学では、ヨーグルッペの試飲やモッツアレラチーズなどを試食させていただきました。

ヨーグルッペは、宮崎県都城市の南日本酪農協同株式会社と北海道日高乳業株式会社が販売しており、宮崎産は女の子（少女）、日高産は大人の女性、とラベルに違いがあるそうです。

※世界を発信：日高町の世界を発信。カメラマンとしての世界を発信と言う意味を込めて世界に発信ではなく、世界を発信なのです。



町の保健推進員さんのおいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを2回にわたって皆様にご紹介します。第1回目は8月のクッキングサークルで厚賀地区の保健推進員さん方が調理したメニューの1つです。10月の健康まつりの試食で提供したメニューでもあります。

豆苗の彩りナムル 材料 <2人分>

豆苗 1袋、にんじん 1/3本、エリンギ 1~2本、仕上げの炒り白ごま適量
A(しょうゆ小さじ1、ごま油大さじ1、鶏ガラスープの素顆粒小さじ1/2、すりごま大さじ1/2、
にんにくすりおろし小さじ1/2、塩適量)

作り方

- ①豆苗は根元を切って3等分の長さに切る。にんじんは千切り。エリンギは短冊切りにする。
- ②にんじんとエリンギを皿に入れ、ぴったりラップし、電子レンジ(600W)で1分加熱した後、豆苗を加えてさらに1分半加熱する。
- ③あら熱をとり、水気をよく絞ったら、ボウルに移し、Aの調味料を混ぜて、20分置く。
- ④盛り付けた後に炒り白ごまをふる。

* 家計の味方「豆苗」と歯ごたえが楽しいエリンギでご飯が進む味付けになっています。

* 豆苗は根の部分の水に浸けることで1~2週間で再び食べることができます。買ってからは3回ほど食べることができます。是非、ご家庭でも挑戦してみてください。





日高町ささえあい活動通信 Vol. 9

門別地域包括支援センター 電話01456-2-6789

日高地域包括支援センター 電話01457-6-2343



「日高町ささえあい活動通信」は、日高地区・門別地区で展開されている高齢者が集える場所や支える仕組みをお知らせしていきます！

ヒカルホームふまねっと運動 (門別地区)



平成10年頃から、富川ヒカルホームでふまねっとを活用し、介護予防や閉じこもりのない地域を目指して活動を開始しました。

近隣に住む方々にも、広く声をかけ、地域の集いの場として誰でも気軽に集まり、健康作りや茶話会などの交流を行ってきました。

現在、毎週月曜日に「もてなしの家」で約10名の方達が集まり開催しています。

ふまねっとは、床に敷いた専用の網を出来る

だけふまないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

歩行機能、認知機能の改善に効果が期待できる事以外にも、失敗すればするほど「次はどっち？」と笑いや笑顔で、和やかな雰囲気で行えるのが特徴です。

その他にも、脳の健康体操やレクリエーションなど新たな事にも取り組んでいるところです。

毎回笑顔と笑いが多く楽しく開催されています。

関心のある方は、ヒカルホームふまねっと運動に立ち寄ってみませんか？



◎ささえあい活動データ◎

☆名称 ヒカルホームふまねっと運動

☆活動日 毎週月曜日 10:00~11:30

☆活動拠点 もてなしの家(富川西2丁目9-13)

☆会費 月200円(お茶代等)

◇ヒカルホームふまねっと運動お問い合わせ先◇

中村さん (電話01456-2-2836)

