

ねま〜る新聞の枠を飾るのは社協職員による手作りの手芸作品です。

継続は力なり!! 脳べるで楽しく 元気の下地づくり



脳べるプロジェクトとは

「脳」と「食べる」を見直し、便秘の予防・解消と認知症予防を中心に、すべての町民の健康づくりにつながる運動として町全体で取り組むプロジェクトです。

詳しくは池田町役場保健福祉課へ

池田町社会福祉協議会

ねま 22 新聞

2022 Winter Vol. 22



実習生さん いらっしゃ〜い

町民の皆さんが 優しいところが好きです

辻 優友さん (つじ ゆうすけ)
社会福祉士を目指して9月から3ヶ月間、池田町社協に実習に来ました。実習を通して池田町に住んでいる方達の温かみを感じられたり「ふだんのくらしのしあわせ」について学ぶことができました。

脳活

7年前から始まった「脳べるプロジェクト」池田町社協ではサロンやひよっこカフェなどで取り組んでいます。「気軽に楽しく長い目で」を合言葉に取り組んでいる様子をご紹介します☆

景色を楽しみました!



in 角間郷 ひよっこ茶屋

in 寺島さろん

歩いてる人増えてます! まずは10分 ウォーキング

体に良いことだらけの、有酸素運動で脳の血流をよくしよう☆

あなただけのウォーキングコース 見つけてみては?



育腸

旬の野菜や果物と発酵食品で作る一期一会の「体に良いお菓子」

脳ベルスイーツ

- ～柿と甘酒の2層ゼリー～(4個分)
- ・柿ゼリー
 - 柿みじん切り(柿 2個)
 - イチジクジャム(お砂糖がわり)
 - 水 300cc
 - 粉寒天 4g
- ・甘酒プリン
 - 甘酒 200cc
 - 豆乳 200cc
 - 水 50cc
 - 粉寒天 4g



秋からはスープも登場!

ひよっこカフェで おまちしてまーす



腸から元気に!

お野菜 たっぷり♡

レシピつき! なので おうちでも楽しめます♡

池田のお元気さんいらっしゃい



笑顔が素敵な谷端ご夫妻。お元気の秘訣は、「根にもたない」ことだそうです。敬老会の特別番組で、お二人へのインタビューが流れます。ぜひご覧ください!

未来に残したい! 池田のどがすな昔の話 “猪(むじな)掘り”



猪は昭和40年頃は冬季の貴重な肉だった。冬眠している猪の穴の口に鍬で足場を造り腹這いで3〜4人繋がり鎌で土を掻き出し穴の奥に進む。途中ろっこくの火も酸欠で消える。猪を食べた翌日は脂で顔がスベスベ。

お客様に満足して福祉サービスをご利用いただくために 苦情窓口を設置しています

苦情受付担当者: 廣田 和美
苦情解決責任者: 山内 祐子 (居宅介護支援) 三谷 紀子 (訪問介護)・池田 京子 (通所介護) (中立・公正な立場から助言を行う)
第三者委員会: 小森 保之・加茂 裕子

福祉サービスを利用して...
いやな思いや、ケガをした
サービス内容に不満がある
職員の対応が悪い

事業所に直接話しにくかったり。事業所との話し合いで解決できなかった場合などお気軽にご相談ください。 (秘密は必ず守ります。 (匿名でもかまいません))

相談時間: 月〜金曜日 午前9時〜午後5時 (祝日・年末年始は除きます)
電話: 0776-24-2347 FAX: 0776-24-8942
E-mail: siawase@f-shakyo.or.jp
福井県運営適正化委員会 〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉センター1階

車イス・車用チャイルドシート 無料貸出しています!



池田町社会福祉協議会

〒910-2511 福井県今立郡池田町藪田 5-3-1 ほっとプラザ内 電話.0778-44-7750 FAX.0778-44-6193

ねま〜る新聞パワーアップ!! 裏面もご覧ください!

教えて! 師匠!



小森時子さん

～ いけだの未来のこし隊 ～

いけだのからすなもん

今回のお宝：困り者のアイツを暮らしの彩りに『草木染め』

地域に伝わる暮らしの知恵や技、心…
池田町の宝を次世代に受け継ぐプロジェクト!

特派員のわたしたちが
体当たり調査しました!



ゆーみん のりぴー



鍋に布を敷いてすると
ひと手間省けます

SEITAKAアワダチソウ
染め液を作っていくまじ
よ〜! ゴミを取り除き、
短く切つて袋に入れます。

茎も葉も染め液の原料
になると聞いて、群生地
が宝の山に見えてきた!



名前通り
背が高〜い

師匠に連れられ向かつ
た先はSEITAKAアワダチ
ソウの群生地!

どうも! 秋に誘われ、
町内を出歩くのが楽しい
ゆ〜みんです。気分よく
歩いていると目に飛び込
んできたのはSEITAKAア
ワダチソウ。池田町民な
らば引っこ抜きたくなる
衝動にかられるはず(私
だけ?) この外来種植物
で、草木染めができる
聞いて、早速、達人のと
ころへ。教えて師匠〜!

ひたひたになるまで水
を入れて火にかけます。
(こげないように混ぜな
がら煮てね!)



染め液
完成!

いい色♡

1 模様づけ

ビー玉や小石、わりば
しや板を布に縛りつけて
いきます。松ぼっくりも
使えるそうです!



身近にある
物を活用!

2 水洗い

カルキ抜き(水道水を
ポウル等に一度ためる)
をした水で軽く洗う。

3 染める

染め液に布をひたし煮
ていきます。(15分間)



こげないように
混ぜます!

4 色止め

焼ミョウバン30グラム
を、溶かした水につけて
色止めをします。(15分
間)

この手順を
3回程
繰り返します



ラストスパートです!
水洗いし、模様づけの縛
りをほどいていきます。

「この時が一番ワクワク
する!」 by 師匠

高鳴る胸をおさえなが
ら布を広げたら…素敵
な模様が現われました!



感動♡

このあと陰干しして乾
いたら完成です。

師匠は草木染めを教わ
った時に「池田でもで
きる!」と思い、自宅
で始めました。「困り
者」のSEITAKAアワダチ
ソウを駆除して捨てるだ
けでなく、暮らしの彩り
として活用できることは
とても素敵なことに思え
ました。

草木染めと一緒に教えていただきました!

ねえさんの知恵袋

色んな意味で
SEITAKAアワダチソウは
スゴいやつ?!

SEITAKAアワダチソウ
で花粉症になるよね?

それは誤解。花粉が気
管支ぜん息や花粉症の元
凶と言われてきたけど、
虫媒花なので、風で花粉
は飛びません。ブタクサ
と間違われたんやね〜

毒があるって噂を聞き
ました!

それもあくまで噂。こ
れはキク科の花だから、
若芽を天ぷらにもできる
し、花をハーブティーに
も使えます。アワダチソ
ウ(泡立ち草)といわれ
る通り、サポニンを含ん
でいて薬草風呂に使われ
たりもするそう。



煮出した液から
たくさん泡が...

じゃあ駆除する必要が
ないのでは?

毒がなくても、他の植
物にとっては大敵。根っ
こから自分以外の植物の
生育を抑える物質を出し
て、どんどん自分たちの
テリトリーを広げていく。

池田に昔からあった植物
を守るため、生態系を守
るためにも、駆除は大切
なんやよ〜



群生してると
しかも
抜かなくて

引っこ抜いたあと
色々活用して
みようかな!



ふくし川柳

週一の

サロンは楽しい

待ちどおしい



しいちゃん

ふくし川柳 募集

お気軽にご投函ください!

ふくしをテーマにした前向きな明るい川柳を
お待ちしております。
ほっとプラザロビーに応募箱と用紙がございます。
メールでの応募は ikeyyoku@mx5.fctv.ne.jp まで。

特派員のわたしたちが、ねま〜る新聞を編集しています!



ケイティー



まりりん



ゆーみん



ゆうこりん



のりぴー



ゆきにゃん



じゅんじゅん



ねま〜るじゅん

Q&A: クリスマスの思い出☆

お菓子ブーツ 嬉しかったリカちゃんの 変身ハウス
クリスマスなのに シン鍋囲み女子会☆
子どもへのプレゼントなのに ハマリまくったプラトゥーン
家族で食べる クリスマスケーキ
夫とペアで 作ったピアス♡
犬に食べられた クリスマススイーツ

特派員たちがヒーローに変身☆
住民さんが似顔絵を描いて下さいました!!