

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

梅雨に入り、雨の日が多くなってきましたね。この雨で、家庭菜園の野菜も少しずつ成長しているのではないのでしょうか？たっぷりと水分を含んだ夏の野菜は、本当に瑞々しいですね。

夏野菜にはカリウムが豊富に含まれているものが多く、ミニトマト、ゴーヤ、なす、きゅうりなどが代表的です。カリウムには利尿作用があり、水分とともに体の余分な熱を体外へ排出し、体をクールダウンさせる効果があるといわれています。



あたまの体操

囲みの中の数字を空欄に当てはめて、計算式を完成させましょう。

13 10 7 31 5 17 6

① + 16 + 8 = 29

② 33 - - = 13

③ - 14 + = 27

④ 3 × + 18 = 36

⑤ 28 ÷ 4 + = 24

裏面にあたまの体操の答えと、
社協からのお知らせを掲載しています

みんなで進めるきずな活動



きずな活動って？

きずな活動は、登別市地域福祉実践計画「きずな」に基づいて、地域みなさんと一緒に、安心して暮らせるまちをつくっていくための福祉の取り組みです。

そのために、「きずな推進委員会」や「校区きずな推進委員会」を立ち上げ、地域のつながりを大切にしながら活動を行っています。

第1回きずなリーダー会議開催

今年度で、第4期きずな計画は4年目に入りました。4月22日（木）には、各小学校区のきずな推進委員会のリーダーやサブリーダーが集まり、昨年度の活動をふり振り返り、今年度の重点的に取り組むことについて話し合いました。

また、「きずな推進委員」の任期は2年間となっており、7月には改選があります。より多くの地域みなさんとともにきずな活動を広めていけるよう、参加しやすい体制づくりについても考えています。



「きずな計画」は今年で策定20年

地域住民とともに進める「きずな」は、今年度で20年の節目を迎えます。この機会に「きずな」の原点に立ち返り、地域の課題をみなさんとともに考え、解決に向けて行動するまちをつくりたいと考えています。

また、来年度は第5期「きずな計画」をつくる年になります。このまちでのみなさんの暮らしがもっと豊かになるように、一緒に考えていきましょう。

