

# 地域活動支援センター かけはし Letter つばさ

令和2年 10月 1日 発行



9月は大きな台風の襲来で家の周りの片づけをしたり、台風対策のために水や養生テープ・懐中電灯・電池を準備したりと慌ただしい9月でした。台風が過ぎ、運動会の季節となりましたが、新型コロナウイルスの影響もあり運動会も縮小・中止になっている学校も多いようです。季節の変わり目でもありませんので、体調の変化に気を付けながら秋を楽しみたいですね。今月は、かけはしで秋や運動会の思い出などのアンケートや美味しいお豆腐レシピ第2弾をお届けしたいと思います。



## 「秋本番! 気になるインタビュー♪」



利用者さんに、秋の思い出や美味しい食べ物についてアンケートをお願いしてみました☆

## 1. 秋の美味しい食べ物といえば…

(その食べ物についての思い出があったら教えてください。)

しいたけ	1票	ピフテキ	1票
やきいも	2票	からすみ	1票
なし	2票	くり	3票

堂々の第1位は…

### さんまの塩焼き4票



- 彼女と別れた日、サンマを焼いて大根おろしをかけ涙を流して食べたっけ…。(ペンネーム:ルパンIV世)
- 毎年店頭をのぞいて、サンマが一匹いくらになるか計算しています。僅か数年前までは1匹90円だったさんまがとんでもない高値に担っています。秋の味覚もこれでは手が出ませんね。

(ペンネーム: ?さん)

## 2. 運動会の思い出といえば…

- パン食い競争でビリになったっけ。  
(ペンネーム:ルパンIV世)
- 一等賞をとれなかったこと。(ペンネーム:440さん)
- いろいろあってすいません!(ペンネーム:美幸さん)
- 運動会は大っ嫌いです。足が遅くて徒競走はいつもビリから何番目だったからです。  
(ペンネーム:清久さん)
- とにかく女の子と手をつなぐのが恥ずかしくて、フォークダンスのときは逃げ回ってたことを思い出します。  
(ペンネーム: ?さん)
- 組体操や騎馬戦の時になぜかいつも下の支える係でした。  
(ペンネーム:トトロさん)
- 家族で食べるお弁当は美味しかった。  
(ペンネーム:スナフキンさん)



## ♪お気に入りレシピ~第2弾~♪

就労継続支援B型事業所「いっぽいっぽ」で作られている豆乳はとても味が濃く滑らかなため、今回は豆乳を使った茶碗蒸しを作ってみました☆



### 【豆乳のまったり秋の茶碗蒸し2人前】

卵 3個 干しいたけ 2枚 (水100ml)

☆ようぜんの豆乳 150ml うすくち醤油 小さじ1  
昆布だし 小さじ1 戻し汁100ml 塩 少々

鶏肉・エビ・サツマイモ・しめじ・れんこん・人参・みつばなどお好みの食材(薄めに切ってください。下準備として戻し汁に入れてレンジ等で火を通します)

掛け汁(だし汁1/2カップ・みりん小さじ2)

うすくち醤油小さじ2・塩少々・片栗粉大さじ1)

- 干し椎茸を水に浸して戻します。(戻し汁も使用するので、捨てないようにします。)
- 卵を溶きほぐし、☆を混ぜ合わせて濾します。
- 軽く火を通した鶏肉・海老・サツマイモ・しめじ・れんこん・人参に手順2を流し入れ、電子レンジ500Wで3分ほど加熱します。



4. 掛け汁は、鍋にだし汁・調味料を入れて煮立ったら、火を弱火にして水溶き片栗粉を入れ混ぜます。とろみがついていない時には、片栗粉を追加してください。

5. 茶碗蒸しに掛け汁をかけ、三つ葉を乗せて、完成です。



## …市民福祉手当の案内…

10月1日より、令和2年度の市民福祉手当の申請が始まります。市民福祉手当について簡単に紹介します。

### 〈対象となる人〉

10月1日までに1年以上鹿児島市に住所がある20歳以上の人で以下の①から④のどれか1つの条件を満たす人。

- ①身体障害者手帳1・2級をお持ちの人
- ②療育手帳A1・A2・B1をお持ちの人
- ③精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの人
- ④障害基礎年金1級をもらっている人

### 〈手当額〉

24000円

### 〈申請する人〉

本人・介護をしている人

### 〈申請に必要なもの〉

- ①上記手帳もしくは障害基礎年金証書
- ②手当を受ける方名義の預金通帳
- ③印鑑

### 〈受付場所〉

鹿児島市役所・各支所

### 〈受付期間〉

令和2年10月1日～令和3年9月30日

※土日祝は受付していません。

かけはしでも、申請についての相談をお受けしています。分からないことなどございましたら、お気軽にご相談ください。



## ☆☆☆募集中☆☆☆



機関紙「つばさ」では、写真やイラスト、俳句、コラムなどの作品を募集しています。

また、皆さまからのご意見、ご感想お待ちしております。よろしくお願いたします。

## ～ 10月の活動予定 ～

※一部活動は3密を避けながら再開しておりますが、再開できていない活動もあります。ご了承ください。再開している活動に参加希望の方は必ず事前にかけはしにご連絡を下さい。

### ■バンド活動:

月曜日13:30～14:30(時間短縮しています)

10月5日.12日.19日.26日

### ■音楽の会:

土曜日13:30～15:00(時間短縮して2部に分けます)

10月3日.10日.17日.24日.31日

### ■ヨガ教室: 要予約

月曜日15:00～16:15(時間短縮して2部に分けます)

10月5日.12日.19日.26日

### ■手づくり工房 要予約

不定期13:30～ ～鍋つかみ製作～30分程

10月15日.29日

### ■アートサークル 要予約

不定期15:00～ 30分

10月7日.21日

### ■家族会

### ■ひまわり会

### ■カラオケ&カフェ

### ■卓球サークル

合同卓球もお休みになります。

こちらの活動は、  
現在、見合わせています。  
活動が再開しましたら、  
お知らせいたします。

## 休館日について



10月の休館日は、  
**4日・18日**です。  
ご確認よろしくお願いたします。

## 地域活動支援センター かけはし

住所：鹿児島市光山一丁目6番1号

TEL：(099) 261-5100

ホームページ：

<http://www.youzenkai.or.jp/kakehashi>

メール：[kakehashi@youzenkai.or.jp](mailto:kakehashi@youzenkai.or.jp)