

ルモエ

第 31 号

発 行 日 平成21年 3月16日
財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703
編集発行人 三 浦 憲 一



今日も
笑顔
です。



利用者の豊田さんと話をする田村さん

秋田県北西部に位置する山本郡三種町の琴丘ふくし会を訪問しました。旧琴丘町にあり、周囲は田園風景が広がる平野部にあります。

琴丘ふくし会は、特別養護老人ホーム希望苑、希望苑ショートステイ、希望苑デイサービスセンター、やす

らぎホーム希望の家（グループホーム）、希望苑居宅介護支援事業所と5事業を実施しています。

今回は、希望苑デイサービスセンターに勤務している主任相談員の田村秀樹さん、看護師の渡辺智子さんをご紹介します。

希望苑デイサービスセンターは定員 30 名で、要支援や要介護の方の心身機能の維持向上や、その家族の心身及び精神的な負担の軽減を図ることを目的に、職員 11 名で事業を展開しています。

主な 内容

Contents

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|---|
| ◆施設・会員紹介…………… | 1～2 | ◆会の現況他…………… | 6 |
| ◆私のプライベートタイム…………… | 3 | ◆永年勤続記念品を頂いて…………… | 6 |
| ◆はがきでこんにちは…………… | 3 | ◆会を取りまく課題…………… | 7 |
| ◆海外研修報告…………… | 4 | ◆ほほえみカード指定店…………… | 7 |
| ◆観劇感想「美女と野獣」…………… | 4 | ◆栄養士さんのおすすめ料理…………… | 8 |
| ◆平成21年度事業案内…………… | 5 | ◆プレゼントクイズ…………… | 8 |

おじゃまします。福利協会です

みんなで楽しく過ごして



リーダーとして

田村さんは法人設立の年に勤務して今年で20年になります。その間、介護福祉士、主事資格、ケアマネジャーの資格を取得してきました。同法人内の異動でデイサービスセンターの配属となり7年目となります。たくさんの経験を積み、後輩の指導に当たりながらリーダーとして支援にあたっています。



田村さん

笑って、楽しく

田村さんは利用者の日程調整や相談受付、家族との連絡、ケアマネジャーとの連絡調整など幅広く業務をこなしています。また、希望苑デイサービスセンターは、1年365日サービスを提供しており、円滑に事業が展開できるよう様々な調整役も担っています。

そのような毎日の中で、何よりも利用者が“にこやかな顔”で帰る姿を見るのが一番うれしいと話します。本人の意思を尊重しながら、楽しい一日となるよう細やかな配慮をしています。それは田村さんが利用者に話し掛ける表情にも表れていました。

医療とは違う現場で

渡辺さんは、デイサービスセンターに勤務してまもなく2年になります。以前は病院勤務でしたが、出産を機に仕事を辞めて育児に専念していました。その頃看護師募集を知り、子育てをしながら、家族の協力も得て勤めることにしました。最初は病院勤務をしていた時と違い、医療行為のない現場に戸惑いを感じたと話します。

分かりやすく話して

午前は、利用者の血圧測定、体温測定などその日の健康チェックをします。その後、利用者の機能訓練や



渡辺さん

入浴、趣味活動などが行われます。

その人に合った機能維持の訓練をする時、渡辺さんはその訓練が“何のためにするのか”利用者に分かりやすく話して行います。そうすることで「家でも続けているよ」と聞かされた時はうれしく、コミュニケーションを図りながら支援することの大切さを感じます。また、歩行がしっかりしてくるなど身体機能の維持や向上が見られることもうれしい事の一つです。ただ、その時支援が一方的にならないように気をつけていると話します。

今後は

渡辺さんは利用者の既往歴や薬の服用記録など個人のデータを整理し、職員同士、家族と連携してこれからの支援につなげたいと話します。

2歳の子供さんを持つ渡辺さんは、家族旅行の際「ほほえみカードやソウエルクラブカードを使っています」と、事務局にとってうれしいお話も聞かせてくれました。

その人に合った支援を

デイサービスセンターの一日は、自宅に利用者を迎えに行くことから始まります。家族から利用者の健康状態などを聞き、その情報は職場に持ち帰り職員同士で共有します。そしてその日の利用者の表情や動作などを注意深く観察して、無理のないように支援していくことが大事であると話します。

また、利用者一人一人の自立支援に向けて、職員皆で軽体操やゲーム、趣味活動などのサービス内容を検討して提供しています。

希望苑デイサービスセンター

管理者 柴田 聡

主任相談員の田村さんは、デイサービスセンター職員としてベテランで、持ち前の親しみやすい人柄で利用者の皆さんに孫のように親しまれています。

看護師の渡辺さんは、手作りの健康講話や口腔ケア、運動機能向上体操な

どのメニューを考案するなど積極的に介護予防に取り組んで利用者の方々から喜ばれています。

デイサービスセンターの課題は山積していますが、二人には個別ケアの充実による顧客満足度のアップに向けて、より一層リーダーシップを図ってくださることを期待しています。



私のプライベートタイム

広げたいハーモニーの輪



たつの子会（三種町）
浜口保育園 保育士

成田 公子

町中にさわやかな歌声を響かせたい！と歌の好きなメンバーが集まり、コーラスを始めて19年目。メンバーが数人入れ替わった今も、新しい曲や楽しい音楽に出会うと、仲間と共に時間の経つのも忘れて歌います。



“ケンカ”の後の二人と。

また、腹の底から歌うことは楽しく、ストレス解消にもなります。

合唱際に向けて曲が決まると、音が揃い、満足がいくまで休まず練習に熱が入ります。ソプラノを歌っている私は、高音部になると声が続き、悲鳴をあげることもあります。でもメンバーと励まし合い、心と声が一つになって、完成の手応えを感じた時はこの上ない喜びです。

合唱際には、苦勞の連続だった「ハナミズキ」がうまく歌え、みんなの心が一つになって、美しいハーモニーが会場に響きました。そして客席からたくさんの拍手が鳴った時、感激で胸がいっぱいになりました。

今まで、合唱の心を優しく指導し、力を与えて下さった先生に感謝しています。これからも歌うことの楽しさや喜びを、多くの人達や現場にいる幼い子ども達にも伝えていきたいと思っています。



皆の心が一つになるよう、練習に熱が入ります。左端が私です。

はがきでこんにちは

“旬”を味わうしあわせ

秋田県民生協会(上小阿仁村)
知的障害者更生施設友生園

桜田 靖



昨年、福利協会が開催した「グルメを楽しむつどい」に参加しました。大館会場の柴田庵で会席料理をいただき感動しました。特にフグが美味しかったです。やはり“旬”のものは最高です。

今年も楽しみます

県南ふくし会(大仙市)
特別養護老人ホーム

こもれびの杜 小松 厚子

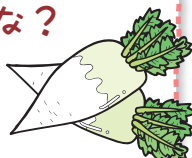


昨年から我が職場では「リフレッシュ休暇」が導入されました。職員各々、思い出に残るロングバケーションを過ごすことができました。職場のスタッフや家族に感謝し、今年もまたがんばりたいと思っています。

次はどんなメニューかな？

秀麗会(八郎潟町)
八郎潟保育園

伊藤 真由美



前号のおすすめ料理に感動!!いつもワンパターの我が家のカレー。「大根カレー」には驚きました。野菜ジュースを使うことにもビックリ。大根や野菜ジュースの嫌いな我が子にとっては、とてもいいメニューとなりました。今後もいろいろな「おすすめ料理」を楽しみにしています。



安心、安全なものを食べたい

松寿会(秋田市)
特別養護老人ホーム松涛園

後藤 富美子

店頭にはいろいろなパンやお菓子が並んでいます。昨今、材料に何が入っているかわからないものがある中、手作りで安心して食べることができるひまわり苑の人たちは幸せだと思います(前号ハーモニーで紹介)。

多少、価格は高くても安全なものを食べたいという人は増えていくと思うので、市販に向けて取り組んでほしいなと思いました。

福利厚生センター

海外研修報告

その人を大切にする国のケア

秋田県長寿社会振興財団 研修担当 伊藤 かずみ



成田で研修を共にするメンバーと顔合わせ後、どきまぎしながら搭乗し、約 12 時間後、目的地に到着。抜けるような空が眩しい（紫外線は日本の 7・8 倍）。一夜にして真冬の秋田から真逆の国にいる。車窓からの景観は、さすがに広々した国だ（日本の 20 倍）。家々の庭は町並みの一部になり、きれいに整っている。見覚えある草花にほっとしながら、歴史ある建物など見学する。約 7 割がキリスト教徒の国、歴史ある教会聖メリーズ大聖堂ではミサが行われていた。

シドニーでは「地域緩和ケア施設」



地域緩和ケア施設内のミサが行われるスペース。

「認知症専門施設」「地域ケア提供組織」「最新の高齢者介護施設（ユダヤ人を対象としている）」、クライストチャーチでは「老人福祉センター」「特別養護老人ホーム」等を視察した。

個々の組織は明確な理念のもと、自信を持って仕事をしていると感じた。超多民族国家でありながら平等に個々人の権利を認め合う寛容さ、「人を大切にする」ことが当たり前のこととして、ケアの現場で具現化されている。また、自立支援の理念が定着しており、それを高齢者も求め、自分らしい生き方を自ら選択することを日常的にしている。

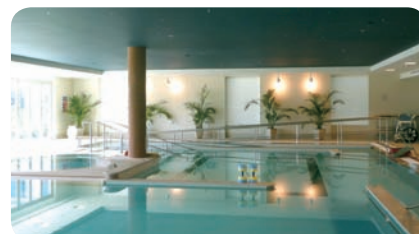
前向きに生き、高齢になっても彼らはやたらと嘆かない。自分らしい生き方ができて、人生を肯定できる環境がこの国にはあるようだ。

高齢化の進行に伴う高齢者ケアの流れは日本と同じようだが、何かが違っている。高齢者が可能な限り自立した生活を続けられるよう多彩なプログラムを展開し、段階的にシステムを充実させている在宅ケア。その人を中心とした認知症ケアと教育の充実。多職種によるチームケア。良質なボランティアの存在。そして視察した施設の管理者はいずれも高い能力を有し、教育も役割としてこの国のケアのレベルを高めているのを感じた。

今回、貴重な体験と多くのことを学ぶ機会を頂き心から感謝申し上げます。



最新の高齢者介護施設の食堂



最新の高齢者介護施設のプール



同行した長崎県の小柳美保子さんと聖メリーズ大聖堂前で。（左が私です）

観劇助成事業

「美女と野獣」を観劇して

大仙ふくし会（大仙市）
特別養護老人ホーム愛幸園

事務職員 渡部万里子

福利協会の観劇助成で、劇団四季「美女と野獣」を観劇しました。

恐ろしい野獣の姿に変えられた王子が、愛し愛されることで元の

姿に戻るという有名な物語ですが、映画とは違う迫力と興奮で、夫と二人しばらく言葉が出ませんでした。また、「愛を知ったとき、人は奇跡にめぐりあう」というメッセージから、改めて人との関わり方の大切さを教えてもらいました。

初めて福利協会の事業に参加しましたが、家族で楽しめて、とて

も素晴らしい体験となりました。ありがとうございました。



夫と二人、楽しんできました！！

平成21年度 会員交流事業・講習会のご案内

◆観劇助成◆

……4月上旬案内予定

公演名	公演日時	会場・席数
劇団四季 「ウエストサイド物語」	①平成21年6月6日(土) 17:30～ ②平成21年6月7日(日) 13:00～	秋田市文化会館 ①②各S席50名(計100名)
料 金 (通常料金S席8,000円)		
福利厚生センター会員・家族		4,000円
福利協会会員・家族		6,000円

創造的なダンスと素晴らしい音楽。
世界が涙した悲劇の恋が幕を開ける。



◆団体研修旅行◆

……4月上旬案内予定

	月日・企画名	行 程	旅行代金	
			福利厚生センター 会員・家族	福利協会 会員・家族
日帰りコース	平成21年6月20日(土) 山形さくらんぼ狩りと 天童温泉でランチ (全行程貸切バス)	秋田市内 — 秋田中央IC — 雄勝こまちIC — 新庄 — 寒河江又は東根市(さくらんぼ狩り) — 天童温泉(昼食・温泉入浴) — 天童オルゴール堂 — 鶴岡 — 酒田 — 本荘 — 秋田市内	通常料金 〃	大人12,800円 小人10,280円
			大人6,400円 小人5,200円	大人9,500円 小人8,300円
	平成21年7月11日(土) 三井アウトレット仙台港 焼肉食べ放題 (全行程貸切バス)	秋田市内 — 秋田中央IC — 北上 — 泉IC — 三井アウトレットパーク仙台港(ショッピング) — KIRINビアポート(夕食:焼肉食べ放題・飲み放題) — 泉IC — 北上 — 秋田市内	通常料金 〃	大人12,000円 小人10,500円
			大人6,000円 小人5,000円	大人9,000円 小人8,000円
一泊二日コース	平成21年7月4・5日(土・日) 天地人・直江兼続を 訪ねて赤湯温泉2日間 (全行程貸切バス)	秋田市内 — 秋田中央IC — 雄勝こまちIC — 新庄 — 天童(昼食) — 山形 — 米沢/上杉神社・天地人博2009 — 赤湯温泉 ホテル — 高畠・浜田広介記念館 — 高畠ワイナリー — こんにやく番所(こんにやく・懐石の昼食) — 山形 — 鶴岡 — 酒田 — 秋田市内	通常料金 〃	大人29,000円 小人24,000円
			大人18,000円 小人15,000円	大人23,000円 小人20,000円
	平成21年9月5・6日(土・日) 懐古浪漫の街 函館2日間 (電車・貸切バス)	秋田駅 — 青森駅 — 函館駅 — 五稜郭公園 — トラピスチヌ修道院 — 湯の川温泉(夕食) — 函館山(夜景見物) — ホテル 湯の川温泉 — ペイエリア散策(明治館・金森倉庫群など) — 函館駅前・朝市地区(ショッピングと自由昼食) — 函館駅 — 青森駅 — 秋田駅	通常料金 〃	大人39,000円 小人33,000円
			大人24,000円 小人20,000円	大人30,000円 小人26,000円

各コースとも募集人員は30名で、最小催行人員は20名です。また家族も対象とします。

◆グルメを楽しむつどい◆

…前期、後期で案内予定。前記は5月上旬案内予定。

日 時	会 場 名	内 容	定 員 数
6月 5日(金) 19:00～	サンルーラル大湯(大湯村)	和・洋・中	40名
6月26日(金) 19:00～	東天紅(秋田キャッスルホテル)	中国料理	20名
7月 2日(木) 19:00～	アゼーリア(秋田キャッスルホテル)	洋食フレンチ	40名
9月11日(金) 19:00～(予定)	県北地区(未定)		20名
9月18日(金) 19:00～	山の手ホテル(大仙市)	洋食フレンチ	40名
10月16日(金) 19:00～	車屋(秋田キャッスルホテル)	和食	20名
10月30日(金) 19:00～	万葉(秋田市)	創作料理	20名

参加費：福利厚生センター会員3,000円、福利協会会員5,000円

◆講 習 会◆

…5～6月案内予定

講 習 名	月 日	定員・講師名
メンタルヘルス講習会	平成21年7月2・3日(木・金)	2日間日程、定員30名、講師：安藤亘氏
広報紙講習会	平成21年7月28・29日(火・水)	2日間日程、定員30名、講師：石田章氏

*「会員交流事業・講習会」の募集案内、詳細内容等は、後日各事業所宛送付します。
(上記内容は、予定ですので若干の変更がある場合もあります。)

平成20年度 会の現況 (2月28日現在)

● 会員数 (3月1日現在)	8,480人	● 慶弔給付金内訳	
● 平成20年度加入者数 (3月1日現在)	891人	・ 死亡弔慰金	62件 1,040,000円
● 退会者	592人	・ 災害見舞金	0件 0円
● 退職金給付資金内訳	571件 1,062,098,825円	・ 傷病見舞金	133件 1,330,000円
● 会員貸付金	99件 117,920,000円	・ 結婚祝金	181件 3,620,000円
		・ 出産祝金	248件 4,960,000円

赤ちゃんがやって来た！

五城目やまゆり会 (五城目町)
特別養護老人ホーム広青苑

生活相談員 佐藤 香織

我が家に待望の赤ちゃんがやってきました。昨年8月のことです。実は私と夫は同じ法人に勤めており、結婚祝金を二人でいただきました。

そして今回の出産祝金も二人でいただきました。「一粒で2度おいしい」とはこの事でしょうか(笑)。いただいた出産祝金は、すべて赤ちゃん用の可愛い洋服やおもちゃになりました。

9月末に職場復帰をして、育児時間の利用や同僚たちの協力を得ながら、楽しく充実した毎日を送っています。またいつか我が家に2人目の

赤ちゃんがやって来た時は、よろしくお願いします(笑)。



こんなに大きくなりました。

第二種退職一時金制度 ご加入のおすすめ

第二種制度の加入申込を受付します。受付は年1回のみです。

◆ 加入申込締切日

平成21年4月5日必着

◆ 加入対象

福利協会会員で第二種退職一時金制度に加入を希望する会員。

◆ 掛金と事務費 (事業主負担)

1口1万円。基本契約数は、5口以上15口以下。事

務費は年額1人1,200円

◆ 給付

退職一時金のみ。給付の予定利率2% (但し、加入1年未満脱退の場合、給付はありません。)

◆ 退会

毎月5日必着

ご不明の点、詳細については、福利協会事務局にお問い合わせ下さい。TEL018-864-2703

福利厚生センター ご加入のおすすめ

◆ 掛金 1人年額10,000円

.....主な事業内容.....

◆ 贈呈事業

結婚お祝品 10,000円の商品券
出産お祝品 10,000円の商品券
入学お祝い品 5,000円の商品券 (小学校・中学校)
資格取得記念品 5,000円相当の記念品
永年勤続記念品 勤務年数に応じた記念品

◆ 共済事業

死亡弔慰金 会員600,000円・配偶者100,000円

入院見舞金 1日に付き1,000円
(就業中又は勤務中の事故による原因の場合)
災害見舞金 10,000円

◆ 助成

生活習慣病予防健診費用・クラブ・サークル活動

◆ 研修事業

海外研修・広報紙講習会・接遇講習会
パソコン講習会・レクリエーション講習会
メンタルヘルス講習会

未加入法人で加入をご希望される場合は、事務局にお知らせ下さい。TEL018-864-2703

楽しい仲間を支えられて

仙北市社会福祉協議会
田沢湖ヘルパーステーション
サービス提供責任者

高橋 智恵子

「永年勤続の記念品だけど…」と事務の方から話をされ、「エッ？」と改めて「20年かぁ…」としみじみ。以前、先輩がペンダントを頂き、「ス

テキだなあ」と感じた事を思い出し、節目のご褒美にと真珠のネックレス



25年、30年を目指していきます。左端が私です。

とイヤリングセットに決めました。近々、娘の卒業式がありますので、さっそく付けて列席するのを楽しみにしています。

いつも職場の皆さんからは、学ぶことも多く、また日々を支えていただき本当に感謝しております。元氣だけが取り柄の私ですが、楽しい仲間と共に、25年目！30年目！とまだまだ頑張りま〜す。

会を取り巻く課題について

………法律改正により、共済制度の転換期をむかえています

福利協会は、昭和34年10月設立から50年を経過しました。民間社会福祉事業発展のため、退職金制度を中心にしながら様々な福利厚生事業を展開しています。約8,500人の加入者構成で、99%加入率組織となっています。

現在、会を取り巻く課題としては、法律の改正に伴う、「新たな法人格」「法的根拠のある共済事業への転換」の2点があげられます。二つの課題について、概要を説明します。

1. 新たな法人格について

公益法人制度改革関連の3本の法律により、平成25年11月30日までに「公益財団法人」か「一般財団法人」へ移行申請しなければなりません。第三者機関（県の認定等委員会）から、認定又は認可が得られなかった場合、解散となります。

全国全ての公益法人（社団・財団約25,000団体）が5年以内に移行の選択をします。

会では、昨年7月から検討委員会を立ち上げて、課題を整理しながら申請に向けて準備をしています。検討期間は2年ほどかける予定です。現時点の主要テーマは、公益認定基準や課税問題をとり上げ協議をしています。

2. 法的根拠のある共済事業への転換

皆様から拠出いただいている掛け金収納や退職・慶弔給付等および積立て（特に自家運用部分）の方法については、「保険業法」や「金融商品取引法」

の改正により、従前のやり方ではできないことになりました。掛け金・給付金請求などの手続きや内容などは今までと変更ありませんが、この二つの法律を遵守するため、制度の一部見直しが必要になりました。

〈保険業法〉

根拠法の無い共済の規模や形態が拡大・多様化し、事件が頻発しました。これらを背景に契約者（消費者・加入者）保護の観点から平成18年4月に法が改正されました。改正保険業法では、本会の共済事業（制度）が根拠法の無い無認可共済として適用されます。しかし、共済契約者の積立金を福利協会が預託を受け運用している、計画を伴った枠組みにすることで、一つの家・事業者等による制度（いわゆる「企業内共済」）として適用除外となり、今までどおり事業の継続ができます。

〈金融商品取引法〉

平成19年9月に施行された法は、会員組織からの預託により、給付のための資金を集める現行の退職共済制度の仕組みが、同法第28条第2項第5号に定める「みなし有価証券」（金融取引業、投資信託業として登録が必要）に該当するという見解が金融庁より示されました。

また、法の施行令には、出資対象事業の業務執行について出資者全員の関与や同意を得て行われることとしています。例えて言うなら8,500人会員の皆様に、運用資金の満期や切り替えのたびに参集していただき意思決定してもらうこととなります。これは困難

なことです。

そのため、全国組織（全国民間社会福祉従事者共済連絡協議会.31団体）で金融庁と協議した結果、必要な規程整備・運用基本方針の制定・外部委託（運用はプロに任せる）することや共済契約者（本会では事業主を指す）から同意確認を得ることなどで、適用除外できることになりました。適用除外の条件整備には数項目ありますが、これらの対応については金融庁へ本県の「実施計画書」を提出しています。

3. 運用基本方針制定に関する同意について

現在、本会の資産運用は、外部委託が85%で自家運用が15%（有価証券13銘柄15億円）となっています。保険業法および金融商品取引法に対応するため、自家運用部分も外部委託へ移行します。本会では今後、資産運用の全体ガイドラインを定めて運用を進めます。運用基本方針は今月正式決定します。決定後、各法人事業主に「資産運用基本方針に関する同意書」提出のお願いをいたします。

運用基本方針により、同意書は全加入法人の3/4以上の同意がないと共済制度の継続ができなくなりますので、必ず提出いただくものとなっています。同意書の取りまとめ結果は、金融庁へ報告するものです。ご協力をお願いいたします。

なお、繰り返しになりますが、現行制度の手続きや給付金の請求、拠出金率、支給率、給付金額については、今までどおり変更ありません。

ほほえみカード指定店

公演のご案内

「ほほえみカード」または「ソウエルクラブカード」をご提示の上ご利用下さい

劇団わらび座 ミュージカル「坊っちゃん！」

○公演期間：平成21年4月11日～7月29日

城下町松山を舞台に、中学校教師として東京から赴任してきた「坊っちゃん」と、地元の人々との人間模様をさわやかな歌とダンスでつづる抱腹絶倒の喜劇です。

○観劇料金 4,200円→**3,300円**

- ・温泉ゆばお食事処「ばっきゃ」でのお食事
 - ・田沢湖ビールレストランでのお食事
 - ・森林工芸館での手作り体験
 - ・日帰り入湯料
- 上記は5%割引



=公演予告=

・8月1～16日
ミュージカル「龍馬！」
・8月21日～2010年1月3日
ミュージカル「舞子の蔵」

康楽館 常設公演 下町かぶき組

（劇団三峰組・劇団夢幻・劇団龍・劇団夢の旅・劇団秀・劇団誠流の6組が交代で公演）

○公演期間：平成21年4月11日～11月29日

スーパー大衆演劇「下町かぶき組」。涙あり笑いありの人情芝居と美しく華やかな舞踊ショーは、全国各地で大人気です。



- ・観覧料（公演と施設見学）
大人2,000円→**1,800円**
- ・3館共通券（公演と施設見学）
大人2,200円→**1,940円**
（康楽館・鉱山事務所・郷土館）

栄養士さんの おすすめ料理

秋田県民生協会（北秋田市）
知的障害者更生施設

阿仁かざはり苑 片岡美紀子



子供たちに人気の煮込みハンバーグにキャベツをたっぷり入れてみました。旬の春キャベツは生がおいしいですが、煮込むと一味違うハンバーグになります。



昨年のクリスマス会は、バイキング料理でした。職員による演奏やサンタさんからのプレゼントがあり楽しく過ごしました。

キャベツの煮込みハンバーグ



<材料(4人分)>

豚ひき肉…………… 200g
キャベツ…………… 150g
玉ねぎ…………… 150g
食パン…………… 1枚
牛乳…………… 80cc
卵…………… 1個
マヨネーズ…………… 10g
塩・コショウ…………… 少々

煮込みソース

ケチャップ…………… 80g
ソース…………… 大さじ2杯
酒・みりん・砂糖…………… 各大さじ1杯
おろし生姜…………… 小さじ1杯
しょうゆ…………… 小さじ1杯
水…………… 100cc

<作り方>

- ① キャベツと玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで3分加熱し、冷ましておく。

<作り方>

- ② 食パンは細かくちぎり、牛乳に浸す。
- ③ 材料を全部合わせ、粘りが出るまでよく混ぜ8等分して、形を整えフライパンで両面に焼き目をつける。
- ④ ③にソースの材料を入れて、ハンバーグと一緒に弱火で煮込む。お好みで目玉焼きや野菜を付け合わせる。

※ ハンバーグを小さくまとめると、火の通りが早く時間短縮になります。



野菜嫌いの子供さんにもお勧めです。キャベツ以外にも冷蔵庫にある残り野菜を使うと一石二鳥です。

プレゼントクイズ

●応募方法●

専用ハガキにて応募してください。
(福利協会会員のみ対象)

- ◆プレゼント希望コースは必ず記入してください。
- ◆専用ハガキの裏面には、広報の感想やご意見など自由にご記入ください。ホームページコラム欄に紹介することがあります。(氏名は公表しません)

●宛 先●

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5
秋田県民間社会事業福利協会
「ハーモニー」クイズ係

●締 切●

平成21年4月11日(土)消印分まで有効。
※ 当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送をもちまして代えさせていただきます。

★このプレゼント企画は、福利厚生センターの事業支援を得ているものです。

編集後記

福利協会では、しばらく開催していなかった「団体研修旅行」を企画しました。忙しい業務の中、職員同士又は他法人との交流でリフレッシュしていただきたいと思います。

また、広報「ハーモニー」も年2回発行予定です。掲載してほしい情報などありましたら、事務局まで是非お寄せ願います。(H.K)

問題

わらび座で4月から公演する

ミュージカルの演目は何でしょうか。
(ヒントP7を参照)

Aコース

クッキーと
焙煎コーヒー詰合せ
20名様へ



複合施設 ぱあとなあ
TEL0183-72-8107
〒012-0036 湯沢市両神15-1

Bコース

1泊2食付 無料ご招待
1組2名様へ
(4月18日～10月31日までの利用)



雫石プリンスホテル
TEL019-693-1111
〒020-0593 岩手県岩手郡雫石町高倉温泉

Cコース

りんごジュース
(2本入れ)
10名様へ



合川新生園
TEL0186-78-3191
〒018-4203 北秋田市木戸石字才の神沢35-35

Dコース

じゃがいも
(5kg) 10名様へ



収穫後(7月末～8月上旬)に発送します。

竹生寮
TEL018-834-2577
〒010-0825 秋田市柳田字竹生168