

ハーモニー

第 34 号

発行日 平成22年11月25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



銀杏を拾うひばりが丘ホームの利用者の方達。

10月20日、北秋田市（旧合川町）にある秋田県民生協会の救護施設ひばりが丘ホームを訪問しました。

同法人は知的障害者更生施設や身体障害者授産施設、特別養護老人ホームなど10事業所を抱

える大規模法人です。

救護施設は、秋田県内に2ヶ所あります。身体上または精神上著しい障害があるために日常生活を営むことが困難な要保護者を入所させて生活扶助を行なうことを目的としています。

現在55人が利用しており、知的障害、精神障害、身体障害、生活障害など様々な障害を持った方々が生活しています。今回は、指導員の田中広信さん、栄養士の佐藤公仁子さんにお話を伺いました。

主な内容 Contents

施設・会員紹介	1 ～ 2
私のプライベートタイム	3
会員コラム 東西南北他	3
お休みの日のまとめ作り	4

施設の取組み紹介	5
会の現況他	6
講習会受講者の声	7
栄養士さんのおすすめ料理	8
プレゼントクイズ	8

おじゃまします。福利協会です。

ひとりひとりの生活を大事に

施設のリーダーとして

田中さんは、知的障害者更生施設愛生園管理課で勤務後、軽費（A型）老人ホーム大野台エコーハイツで12年間介護に携わってきました。そして現在の救護施設で6年目となり、たくさんの経験を積んで支援にあたっています。

身体や精神など障害のある人を対象とする施設への異動では、障害に応じた多様な支援が必要で、最初はかなり戸惑うことがあったと言います。

施設では作業や訓練を行なうために、環境班・工作班・洗濯班と分かれています。田中さんは、環境班を担当して、野菜栽培、きのこと栽培のほか、除草、除雪など法人内の整備も利用者の方と行なっています。

田中さん



一人一人に応じて

田中さんは、アルコール依存症、精神障害、知的障害のある5人を担当しています。出勤すると、利用者の身体や精神状態を観察します。興奮状態の時は、ゆっくり話を聞くなど利用者の内面と向き合いケアをし

ます。ここでは一人一人に応じて身体介助やメンタルケアが求められます。

平穏に暮らせるように

利用者にとって様々な障害を抱えている人が、同じ施設で暮らす生活が安泰でなければなりません。そのためにはそれぞれのニーズを尊重しますが、「利用者間の平等性、公平性を保つための見極めと支援の難しさを感じます。」と話します。

支援には専門的な知識も求められ、自分自身のスキルアップのためにも介護福祉士資格も取得したいと寡黙ながらもしっかりした口調で話してくれました。

気持ちを入れ替えて

佐藤さんは、今年4月に栄養士として就職して半年ほどになります。前職の病院とは畑違いの職場になりますが、あるダウン症の子供さんとそのお母さんとの交流を何年も続けており、とても身近に感じられると言います。

施設では家庭的な雰囲気の中での食事を心掛けているので、献立内容や食器の使い方など配慮しています。また、利用者の高齢化にともない、減塩食やエネルギー制限食など栄養改善も行なっています。

毎日が発見

ここでは、宿直もあり必要に応じ

て直接利用者の方に関わる介助などします。そのために個々の性格を理解しながらコミュニケーションを図ることを心掛けています。支援には専門的な知識も求められるので、周りの先輩から教わりながらサポートにあたります。「毎日が発見で、勉強することも多く無我夢中です。」と話します。



佐藤さん

うれしい言葉を励みに

まだまだ慣れない中で、利用者の方から掛けられる感謝の言葉がうれしくて「今日もがんばろう」という気持ちになると言います。

管理栄養士の資格取得も目指して、利用者の方の楽しみでもある健康を維持する食事作りと支援をしていきたいと、周りの人を包み込むような笑顔で話してくれました。

他の施設と違い身体・精神状態も多種多様で、支援にも専門知識が求められるなど苦心する中にも、一人一人の生活を大事にしていきたいという気持ちが伝わってきました。

また、佐藤さんは栄養士として勤務して半年ですが、ここではオールマイティに何事にも一生懸命取り組んでいます。これから経験を通じて利用者の健康管理や支援にあたってほしいです。

田中さんは、誠実で温厚な性格で明るく利用者の方からも信頼されています。努力家なので、今後もこの施設のエキスパートとして更なる飛躍を期待しています。

救護施設
ひばりが丘ホーム
施設長 松橋 勝美





私のプライベート タイム

ポジティブ ランニング

人生と思える幸せ者の私です。

も出場しました。

今ではジムは冬場だけで、普段は仕事を終えてから隣町まで往復7km走ります。適度な休養とランナーとしての栄養にも気を配ります。走る＝生活

それまで週2回ほどジムで5km走り、筋トレをして汗を流し、サウナに行くのが唯一の楽しみでした。「10kmなんて走れる自信はない。でも挑戦してみたい。」そんな思いで田沢湖へ試走に行ってみました。湖畔の風、緑の木々からマイナスイオンのシャワーを浴びて大自然のパワーを感じ、爽快に10km走破しました。その瞬間の達成感が締切りギリギリのエントリに結びつきました。大会での完走でさらにスイッチが入り、昨年は大館ロードレース、岩手前沢そして真夏のメロンマラソンも出場しました。

初めてマラソン大会に出場したのは2年前の田沢湖でした。知人から大会に誘われた時は「趣味を楽しんでいるだけだし……。大会参加はプレッシャーを感じて走る事が辛く感じるのでは？」と後ろ向きのイメージングだけでした。

大空大仙 おおた保育園
保育士 佐々木 ひとみ



今年4月29日大館山田記念ロードレースに参加。スタートした時は晴れていましたが、豪雨と雷と強風の中ゴールしました。

会員コラム

東西南北

心を込めて接すること

横手市社会福祉協議会
特別養護老人ホーム平寿苑

佐々木 幸子

私の勤務する通所介護事業所では、お誕生会のレクリエーションにこだわりを持っています。それは、利用者の一人一人に、担当の職員たちが張り切ってオリジナルの誕生カードを作り、贈っていることです。そのかいがあって、利用者や家族の方から喜ばれ、お礼を言われます。その言葉でこちらもうれしく、反対に元気を頂いた気持ちになります。何事も心で接することが大事だと思っています。

新しい風が楽しみです

秋田県民生協会
知的障害者更生施設 合川新生園(北秋田市)

春日 寿男

この仕事に就いて感じることは、利用者と同じように接することが、公平でも平等でもないということです。一人一人に応じて臨機応変に支援をしないと、利用者にとって平等な生活を送ることができません。

初めてこの仕事に就く職員は、どのように感じて支援にあたるのか、どんな新しい風を吹かせてくれるのか楽しみです。



何よりうれしい言葉

五城目やまゆり会
特別養護老人ホーム広青苑

小松 吟子

思いがけない大病を患い職場を休み、福利協会からは「傷病見舞金」も頂きました。その間職場など周りの人には大変お世話になりました。

「元気になるのが何よりの恩返し……」と言ってくれた同僚の言葉。とても有難くうれしかったです。

団体親睦 旅行

7月10日(土)「仙台泉プレミアムアウトレットとロイヤルパークホテルでランチ」コースを開催し25人が参加しました。



リフレッシュ・プチ旅行

井川町福祉会
さくら苑居宅介護支援事業所

管理者 山崎 真理

福利協会の事業は興味深いものが多く、劇団四季公演には毎年足を運んでいます。

を運んでいます。

今回初めて日帰り旅行に参加しました。当日は朝からあいにくの雨模様でしたが、豪華なバスに乗り、バスガイドのお話で笑いながら昼前に着いた仙台は晴天。

サッカーイタリア代表が宿泊した素敵なホテルでのランチバイキ

ングはとても美味しく、田舎者の私には夢心地な時間でした。

アウトレットモールでもゆっくり品定めをして良い品を安く買い物できてニンマリ……。

忙しい日々をひととき忘れ、仲間と楽しく充実した一日を過ごすことができ感謝しています。

やってみよう! お休みの日のまとめ作り。



松寿会 養護老人ホーム松峰園(秋田市)
管理栄養士 後藤 富美子

女性会員の皆さんは、『働く主婦』が多いと思います。それぞれ工夫して家族の健康を守る食事作りを心掛けていていると思いますが、働く主婦暦28年の私の手抜きに見えない、裏ワザをいくつかご紹介します

1

休日のまとめ作りで冷凍へ、でも途中まで。1食分ずつフリーザーバッグに入れて冷凍。

鶏胸肉 (または鶏もも肉)	一口大に切り、軽く塩・コショウをして片栗粉をまぶして油で揚げて冷凍。	・鶏の甘露煮……………甘辛いタレで煮る。 ・鶏のピリ辛甘酢あん…砂糖・醤油・酢・一味唐辛子をひと煮たちしたもので煮る。 ・鶏の中華風……………椎茸・茹で筍・人参・ブロッコリーなどで炒め中華味、醤油で味をつけ鶏肉を加える。
照り焼き・唐揚げ (鮭・鯛・鯖・秋刀魚・イカ・肉等)	下味をつけて袋で平にして冷凍。朝、出勤前に冷蔵庫へ。	・そのまま焼いても、竜田揚げでもOK。 - 下味は、醤油味・みそ味・カレー味といろいろ工夫できます。
ミートソース	まとめて作って袋に入れて薄くのばして冷凍。	・そのままパスタソースに。 ・茄子とチーズの重ね焼き、じゃがいもの上にものせてもOK。 ・ドリア風…残りご飯にミートソース、とろけるチーズをのせて焼く
野菜 (大根菜・春菊・ほうれん草等)	おひたしにして刻んで冷凍。	・お味噌汁に凍ったままでOK。

2

常備菜を作ろう。冷蔵庫にあると副菜として便利。食べるラー油は大活躍。浅漬けは1品。

炒め煮・煮物	・炒め煮…ひじき・ふき・切干大根、ぜんまい、ニオ、きのこ、こんにゃく等 ・煮物…大豆、大根、里芋、さつまいも、筑前煮など
食べるラー油	・もやしやナス、こんにゃく、厚揚げ、きのこなど炒め物の味付けに使います。 ・きゅうり、豆腐、おひたしにそのままかける。 ※高カロリーなので、取り過ぎに注意してください。
浅漬け	・セロリ、キャベツときゅうり、刻んだナスと大葉の一夜漬け。 - 刻み生姜や砂糖を加えたりして塩分控えめの我が家の味にしてください。

3

同じ時間でたくさん作れる煮物はたくさん作って冷凍。

豚の角煮、
カスベの煮物 等

煮汁とともに冷凍OK。冷凍前より柔らかくなります。

食事作りは、健康に過ごすための生活の基本です。

働く主婦にとって、時間は大切。お店の惣菜も充実しているので、時にはお金で買えるものはお金でと割り切ることも必要です。ただ、子育てをしている人は「食事は、人を作る」という思いを

心のどこかに留めておいてください。身体の成長に欠かせない栄養の供給はもちろんですが、心も育てると思ってほしいのです。食事とは、こういうものだという事を普段の食事で教える務め

が親にはあると思います。

いろいろ工夫して、賢く家族の健康を守る食事作りをしましょう!



食べるラー油のレシピ

◆材料

ごま油 …………… 200ml
唐辛子 …………… 2g位 (辛さはお好みで)
(輪切りにして乾燥してあるもの。)
にんにく…………… 大1個 (60g分) みじん切り
生姜 …………… 1パック (80g分) みじん切り
玉ねぎ …………… 小1個 (160g) みじん切り
ザーサイ漬物… 1袋 (70g) みじん切り
豚挽き肉 …………… 150g
醤油 …………… 60cc

◆作り方

- 1 豚挽き肉に醤油を入れもみこむ。
- 2 ①をフライパンで脂が分離するよう加熱し、水分がすっかり飛ぶまでかき混ぜながら、パラパラにする。脂分を取るように、ペーパータオルを厚めに敷いた皿にいったん取る。
- 3 ごま油に唐辛子とにんにくを入れ弱火にかける。
- 4 油が暖まり香りが出てきたら、生姜、玉ねぎを入れて焦がさないように気をつけてさらに加熱 (140度で)。
- 5 ④の水分が飛んだところで火を止める。
- 6 ザーサイと②を⑤に加え、ビンに入れ冷蔵庫で保存する。

施設の取り組み紹介

それぞれの目標に向かって

当施設は、平成17年4月に開所し、6年目を迎えました。これまで、利用者のニーズにあった作業、作業がやりやすいような補助具等の考案をしながら進めてきました。現在も様々な作業を行い一人一人のスキルの向上を目指し、一般就労に向けて自立した生活ができるように目標を持ちながら、楽しく作業をしています。

また、喫茶「ふれんどり」の作業では、パン、アイスキャンディー、シュークリーム等目玉となる商品の製造の他、昨年度から軽食メニューをスタートしました。本格的な調理指導者から、指導を受け、試行を重ねて、地域の皆様に愛される商品になってきました。

移動販売では、昨年度専用の車輛を配置し、いろいろなイベントなど依頼を受けるようになりました。利用者の方と共に頑張っています。

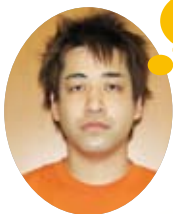
今後も、利用者の方が自立した日常生活や社会生活を営む事ができるように、一緒に活動をしながら、それぞれの目標に向かって支援をしていきたいと思っています。



雄勝福祉会
複合施設ばあとなあ
<就労継続支援B型>
(湯沢市)
サービス管理責任者
鎌田 朋子

……利用者さんから……

楽しく、
作業しています。



樋口 龍太さん

将来的に、一般就職を目指していて、それに向けての的確なアドバイスや相談も親身になって聞いてくれるので助かります。



①やまばと園(湯沢市)に行ってパンなどの移動販売をしています。

高橋 宏作さん

今私は第一の人生を終え、充実した第二の人生を良き仲間と過ごしています。ここで一句「ばあとなあ 仲間と集う オアシスに」(高橋さんは、一般就労から退き、施設内で作業をしています)



②焼きあがったパンを取り出しています。



③施設外支援で、菜の花の苗の移し替えのお手伝いをしています。

グルメを楽しむつどい

前期・中期・後期と県内7会場で開催して209人が参加しました。

名工の味に舌鼓!

蔵立会 永慶保育園(由利本荘市)
保育士 佐藤 陽菜

職場の仲間たちと初参加したグルメを楽しむつどい。横手セントラルホテルの料理長は、現代の名工に選ばれたということで、私達の期待は高まるばかり。

いぶりがっこの天ぷら、横手牛のステーキ、しゃぼん(鶏肉)の雑炊など県南の特産品をアレンジした料理の数々に驚くばかりでした。お刺身は氷で作られたかまくらの中に盛り付けられている斬新な演出にも感動でした。ビール、ワイン、ジュースなど飲み物も種類豊富で料理の味とともに大満足でした。楽

しい時間をありがとうございました。また、機会があれば是非参加したいと思います。



会の現況

第一種 制度

10月1日現在会員数 9,285人
22年度加入者数 823人
22年度退会者数 492人
(1年未満退会者 53人)

22年度退職金給付資金
492件 971,077,865円
平均加入年数 10年2ヶ月
平均給付金 1,973,735円

第二種 制度

10月1日現在会員数 575人
22年度加入者数 135人
22年度退会者数 40人
(1年未満退会者 8人)

22年度退職金給付資金
40件 4,197,923円

慶弔給付金(10月末現在)

死亡弔慰金 33件 650,000円
 〔 会員死亡 3件 150,000円
 配偶者死亡10件 300,000円
 被扶養者死亡20件 200,000円 〕
 傷病見舞金 97件 970,000円
 災害見舞金 0件
 結婚祝金 121件 2,420,000円
 出産祝金 148件 2,960,000円

◆事実が発生してから2週間以内の提出をお願いします。

◆各申請用紙は、福利協会のホームページからダウンロードできます。

◆第一種制度の入会・退会・異動の届出は、**毎月5日必着**です。期日厳守をお願いします。

会員貸付金(10月末現在)

42件44,980,000円
 〔 内訳 50万円以下 15件
 60～100万円 9件
 110～150万円 6件
 160～200万円 12件 〕

◆車購入資金、教育資金等まとまった資金が必要な時にご利用できます。原則として、月末締め、翌月の10日に法人(事業所)口座に送金します。

◆第二種制度の入会は年1回、4月のみ加入できます。退会等の届出は、事実発生都度提出してください。

福利厚生センターのご案内

魅力ある職場づくりにソウェルクラブがお役に立ちます。

平成23年度福利厚生センター 新規会員募集中!

○健康管理

健康生活用品給付
生活習慣病予防健診費用助成他

○万一の際

会員死亡弔慰金
配偶者死亡弔慰金他

○余暇活用

指定保養所
会員制リゾート施設他

○地域会員交流事業

グルメを楽しむつどい
団体親睦旅行他

○慶事お祝い

結婚お祝い品贈呈
出産お祝い品贈呈
入学お祝い品贈呈
資格取得記念品贈呈
永年勤続記念品贈呈

○生活サポート

特別資金ローン
特別提携住宅ローン

○資質向上

海外研修
接遇講習会
パソコン講習会他

○情報活用

ホームページ
ソウェルweb書店他

掛金は職員一人当たり毎年度1万円です。
詳しい資料をご希望の方は、福利協会にご連絡ください。

TEL 018-864-2703
FAX 018-896-7820

福利協会と公益法人制度改革

「一般財団法人」移行を
目指します

「公益」が示す「不特定多数かつ多数の者の利益の増進に寄与する」は困難

特例民法法人（従来の財団法人）の本会は、平成25年11月30日までに公益認定か一般認可移行の申請を行なわなければ解散となる。

本会は、特定の領域及び会員による互助会事業を主とする団体のため、「共益的活動をする法人」と位置づけられ、公益法人の認定基準に合致していない。現状の事業のままでは、認定法が求める「不特定かつ多数の者の利益の増進に寄与する事業」にあらず税法等の優遇措置（利子等への資産収益課税などが避けられる）がある「公益財団法人」への移行は難しい。

今までの蓄積してきた会の財産は誰のものか。「公益」は、門戸開放の県民市民を対象とした事業の展開を求め、全事業の50%以上を公益目的の事業に支出する比率の条件までである。

会員の福利厚生事業費を削減し、公益事業費を増加させることは会員の利益を損ない理解を得られないものではない。

こうしたことを踏まえ現行事業の継続が可能で、かつ、税制面でやや一定の優遇適用がある一般財団法人（非営利型）への移行を目指す。申請までは、様々な整備課題（定款・諸規程や会計の見直し等）検討とおおむね2年の移行スケジュールという道程が想定されている。

平成22年度、福利協会では、講習会を3企画開催しました。受講者の声を紹介します。

メンタルヘルス講習会

[I am OK! You are OK!]

慈泉会

サンワーク六郷（美郷町）

グループマネージャー 久米 澄人

対人援助を仕事としている私たちに
とっても、心の病気は決して特別な
のではなく、逆に使命感や責任感が強

7月1・2日、秋田キャッスルホテルで、36人が受講しました。

い人ほどメンタル不全に陥りやすいとい
う現状を知ることができました。
「自分で自分をほめたい」という有森
裕子さんの言葉がありましたが、「完
壁でない自分自身を許してあげ、自ら
の最良の理解者となり大切にするとこ
ろから」という安藤講師のお話がとて
も印象的でした。

より良い施設サービスの提供を目指

し、まずはセルフケアをきちんと行う
ことから始めてみようと思います。



接遇講習会

マナーは心である

男鹿市社会福祉協議会

男鹿市北部デイサービスセンターひばり園

介護福祉士 小笠原 加代子

昨今接遇マナーがテレビで取り上げ
られ、個人的にとっても興味のある講習
を受講することができました。

福祉サービスの心構え、心の表れ、

6月18日、秋田キャッスルホテルで、東北ブロックを対象に40人が受講しました。

服装と身だしなみ、温かい心の投げか
け、笑顔と挨拶、敬意の心を表現する
お辞儀、相手に応じた言葉づかい、敬
語のマナー、電話対応のマナー等を教
えていただきました。様々な実践を通
し、自分では普段気づかないことを指
摘していただき、とても参考になりま
した。この講習を通して学んだ「マナー
は心である」ということを忘れず、今

まで以上に言葉や笑顔で対応してい
きたいと思います。



田野講師からお辞儀の仕方を学びました。

広報紙講習会

来年度に向つて

新成会

特別養護老人ホーム 新成園（秋田市）

介護支援専門員 加藤 幸司

今年から広報紙作成に携わることに
なりました。右も左もわからず不安の
スタートでしたが、周りの協力を得な
がら、試行錯誤を繰り返すうちにわか

7月27・28日秋田県社会福祉会館で27人が受講しました。

行することができました。

広報紙講習会では、講師による紙面
診断があるとのことで、早速完成した
広報紙を持参して受講しました。診断
結果は「A」！まずまずとの評価でほっ
としたこと憶えています。

講義ではレイアウトのコツや記事の
書き方、写真の使い方など実際に作成
しながら丁寧な内容で、大変参考にな

りました。来年は、レベルアップした
広報紙を皆様にお見せできるとしま
す。



我が施設の編集委員で、前列左側が私です。

絶賛上演中!

お国言葉コメディ

ふるぽーず

11/6(土)～12/19(日) / 2011年 1/1(土)・2(日)・3(月)

原作 / チューホフ 翻案・脚本 / 遠藤康 脚本・演出 / 吉本哲雄 音楽 / 飯嶋優
出演 / 太田真 (ワラ)、古閑梓紀、鈴木裕樹、高橋磨美

わらび劇場 **WARABIZA** **小劇場**

爆笑!!

会場 / たざわこ芸術村 小劇場
公演期間 / 2011年 1月22日(土)～3月21日(月祝)
脚本・演出 / 小沢瞳 音楽 / 飯島優 出演 / 末武あすなろ、渡辺哲、柴田雄

2011年 冬の小劇場

竹取物語

昔話の新しいシカク

会場 / たざわこ芸術村 小劇場
公演期間 / 2011年 1月22日(土)～3月21日(月祝)
脚本・演出 / 小沢瞳 音楽 / 飯島優 出演 / 末武あすなろ、渡辺哲、柴田雄

前売料金 () 内は当日料金 ※ 前日までのご予約。16名様以上団体割引。

【大劇場 (指定席)】

一般	3,675円 (4,200円)
小・中	2,310円 (2,625円)

【小劇場 (自由席)】

一般	2,300円 (2,600円)
小・中	1,665円 (1,965円)

★お得な単劇セツト ★お手軽単劇セツト もございます!

ご予約・お問い合わせ

【予約センター】 8:30～17:30 年中無休で受付中!

0187-44-3939

わらび劇場

検索

http://www.warabi.gr.jp/

E-mail gekijyo@warabi.or.jp

大自然の中のアートヴィレッジ



温泉ゆほひ・田沢湖ビール・森林工藝館

「ふるぽーず」優待料金3,300円…必ず予約の上「ほほえみカード」または「ソウエルクラブカード」をご提示下さい。

栄養士さんの おすすめ料理

交楽会（北秋田市）
指定障害者支援施設 森幸園
庄司 栄子



比内地鶏を使った
ちょっと贅沢なすき
焼き鍋です。鶏と相
性の良いごぼうを入
れて、割り下で煮込
みます。秋野菜をふ
んだんに使うアツアツ鍋を楽しん
でみませんか。



カラフルフルーツバイキング
「色々なフルーツが食べたい」という利用者
の方の給食懇談会からの声で行いました。

地鶏のすき焼き

<材料（4人分）>

比内地鶏	350g
しらたき	1袋
豆腐	400g
ごぼう	1本
白菜	1/4カット
ねぎ	2本
えのき茸	1袋
春菊	1束
卵（お好みに応じて）	
○割り下	
かつおだし汁	400CC
醤油	100CC
みりん	100CC
酒	50CC
砂糖	10g～30g（お好み）

<作り方>

- 1 割り下の材料を合わせてひと煮立ちさせておく。

- 2 鶏肉は薄切り、しらたきは熱湯でゆで水気を切り、食べやすく切る。ごぼうはさがきにして、アクを抜く。
- 3 豆腐は 奴 切り、えのき茸は根元の部分を切り落として2等分に切る。
- 4 ねぎは斜め1cm幅に切り、白菜はざく切り、春菊は半分に切る。
- 5 鍋を十分に熱して、油を一面によくひき、地鶏の両面を焼いてからごぼうを入れて割り下少々を加えて煮込み、ごぼうが柔らかくなってから他の野菜類とえのき茸を入れて煮込む。
- 6 火が通ったものから溶き卵（お好み）をつけていただきます。煮ついたら、割り下を加えて次々に具を入れて煮込みます。



当園の生産品（地鶏・豆腐）での一品です。

プレゼントクイズ

問
題

今回、訪問した施設名を
お答え下さい。
「〇〇〇が丘ホーム」

ヒント：表紙参照

●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23年1月8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。

A コース 焙煎コーヒーとクッキー

20名様へ



ばあとなあ

TEL0183-72-8107
〒012-0036 湯沢市両神15-1

B コース 一泊2食 無料招待

2組4名様へ



温泉ゆほぼ

TEL0187-44-3333
〒014-1192 仙北市田沢湖幸田字早稲田430

C コース 特選きりたんぽセット

3名様へ



鹿角苑

TEL0186-35-2222
〒018-5334 鹿角市十和田毛馬内字古館2-1

D コース パウンドケーキ セット

20名様へ



南秋つくし苑

TEL018-875-2115
〒018-1629 南秋田郡八郎潟町中嶋282-1

編 集
後 記

家庭は家族が集い、食事や休養などをとり、明日への活力を蓄える場所でもあります。そう考えると、とりわけ食事は疎かにできません。今回は管理栄養士の後藤さんのご協力で食事作りの裏ワザを教えてくださいました。皆さんもいろいろ工夫されていると思いますが、是非参考にして一家団樂で温かい食事を囲む一助になれば幸いです。（H.K）