

だれもが 安心して暮らせる 福祉の村づくり



山江社協だより

社会福祉法人 山江村社会福祉協議会
〈山江居宅介護支援事業所〉
〈山江指定訪問介護事業所〉



「傾聴に関する講演会」
～講師の先生の話しに耳を傾ける参加者～



も
く
じ

見守りネットワーク活動、見守り研修会	2・3
赤い羽根共同募金	4
福祉講演会実施	5
男性料理教室開催しました！	6
各団体事務局よりご報告	7
介護保険・介護予防業務内容	8
生き生きデイサービス	9
お知らせコーナー	10・11
皆で生き生き！脳トレ体操！	12



地域見守りネットワーク活動

21年度はこのようなことを実施しました

- ◎見守りネットワークとは、小地域を単位として近隣の人や関係機関が、見守り・声かけ活動等を行い、誰もが安心して住みなれた地域で暮らせるような地域づくりを進める活動です。
- ◎見守りネットワークの活動は、①高齢の方の安否確認、②福祉問題の早期発見、③緊急時の迅速な対応、④高齢者の孤独死防止等、安心感をもって生活いただくことを目的としています。

住民説明会を開催いたしました！

今年度は1区、5区、7区、8区、9区、10区、13区、15区、16区にて住民説明会を開催しました。見守りネットワーク事業の説明だけでなく、社会福祉協議会で実施している様々な事業についての説明等を行いました。

また、今年度は、7区、8区、10区、12区、15区について、見守りネットワーク活動の立ち上げを地域の方々と行いました。

今年度住民説明会が実施できなかった地区については、開催時期は未定ですが、来年度以降に実施いたしますので、振るってご出席いただきますようお願いいたします。



なんば
書こつかな…



発表も班ごとにしていただき、その後全体で意見交換をしました。



いい書きかたかな？

お互いの意見に耳を傾け、話合いました。



住民説明会において、グループによる話し合いを開催した地区もありました。地域での困り事や、もう少し改善したいという点について考えていただき、班ごとに発表していただき、班ごとに発表地域が抱える課題等について、住民の皆様同士で考えていた振り返る良い機会となったよう話合ひの中で、早速解決できた地区もありました。

あなたは何問わかるかな？ 3択です！

球磨弁クイズ！

問1 がまだす

- ①がまの出す許 ②がんばる、励む ③がま口から出す

私たちが普段話している「球磨弁」。知っているようで、実は知らないという球磨弁も多いのではないのでしょうか？

今回は、そんな球磨弁についてクイズを作ってみましたので、皆さんもチャレンジしてください。若い世代の方には、知らないという方も多いと思いますので、この機会に覚えて日常生活にも取り入れてみましょう。

…答えは次のページです。

研修会や会議を実施しました



また、三つの「ス」(すばらしい・すごい・すてき)を生活に取り入れると良いと話され、家族へ言ってみては？とのアドバイスに、照れくさそうに練習しておられる方もいらっしゃいました。参加者の方々は、実技も交えた講演に「とてもためになった」「傾聴の大切さを勉強できてよかった」と話され、実りのある研修会となったようでした。

見守りネットワーク研修会を二月二十日(土)に開催いたしました。「傾聴」をテーマに菊池美保子先生にご講演いただき、五十名を超える方々の参加をいただきました。また、同時に、本年度立ち上がった地区について、見守り協力員への委嘱状交付も行いました。講演の中で菊池先生は、「傾聴とは、深い思いやりと温かい心で真剣に聴くということである」と話され、人の話を聴く際に必要な態度等を実演も交えて話していただきました。

見守りネットワーク研修会の実施

感謝状

見守り活動を開始した地区からは、見守り協力員の関わりがあったために早期発見できた事案や、大事に至らなかった事案も報告されています。

今回は、特に人命救助に貢献のあった方をご紹介いたします。この場をお借りいたしまして、御礼申し上げます。

《人命救助》

橋本敦行様 椎葉 繁様 岡元勝行様

このように、見守り活動を開始した地区では、見守り協力員の方々に日頃よりご協力いただいております。感謝申し上げます。

今後とも、見守り協力員の方々との協力体制を密にとりながら見守り活動を進めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



見守り打ち合わせ会議の実施
見守り活動を展開すべく、今年度立ち上げを検討していた地区において地区ごとに関係者会議を開催し、見守り協力員の選定や対象世帯の確認を行いました。何度も会議を重ね、その地区にあった見守りの方法で地域を見守ることになりました。

地区別見守り方法一覧表

平成 22 年 3 月 1 日現在

- 5区 定期的な会議の開催 (毎月27日)
- 6区 各班長による見守り
- 7区 見守り対象世帯なしのため、体制作りを行い、今後に備える。
- 8区 見守り対象世帯なしのため、体制作りを行い、今後に備える。
- 10区 地区ごとに見守り活動 ・定期的な会議の開催
- 12区 地区ごとの見守り活動 ・定期的な会議 (2ヶ月に1回)
- 13区 下の段・井手の口地区 ・サロン開催時の協力 (月1回) ・協力員主催による年2回の大サロンの開催 ・定期的な訪問活動・旗を利用した見守り活動
- 13区 城内地区 定期的な会議の開催
- 14区 会議の開催 (不定期) ・各地区ごとの見守り活動
- 15区 定期的な訪問活動 (月1回) ・定期的な会議 (2ヶ月に1回)
- 16区 サロン開催時の協力 (月1回) ・サロン終了後に会議の開催 ・旗を利用した見守りの実施 (全戸)

【見守り協力員数・対象世帯】 協力員数…106名 見守り対象世帯…93世帯



球磨弁クイズ！

問2 ぎゃん

- ①犬の鳴き声 ②山江発のファッションブランド ③このように

問1の答え…②

【使用例】

ああ、がまだしたけん、へきん痛かあ。

赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございました！

今年度も10月1日～12月31日にかけて赤い羽根共同募金運動を村内でも実施いたしました。皆様の温かいご協力により沢山の募金が寄せられました。ありがとうございました。寄せられました募金は地域の福祉のために役立てられています。

山江村でもこのような事業に活用されています！



←世代間交流事業
世代間交流を目的として各地区にて様々なイベントが開催され、子どもや高齢者の方々が楽しい時間を過ごされました

配食サービス事業
→ 12月6日(日)に山江村婦人会による手作り弁当が配られました。



毎年実施されており、今年も70歳以上の一人暮らしの世帯や80歳以上の高齢世帯、100世帯あまりに配られました。心待ちにしておられる世帯も多く、毎年好評です。

平成 21 年度募金実績額

(平成 22 年 2 月 県共募報告分)

- ①一般募金 … 609,076円
- ②歳末募金 … 353,794円
- ③イベント募金 … 16,508円



(産業祭にて)



その他、歳末見舞金や男性料理教室など、様々な事業に役立てられています。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

みなさまのご協力ありがとうございました！

社資総額 523,799 円

寄せられました社資は、国内外の災害等の救助活動や救急法などの講習普及、献血事業、ボランティアの育成など、様々な活動の資源となっています。

山江村でもAEDの設置・管理費用や救急法等の講習会の実施、災害時の備品配備等の活動資源となっています。

強制ではありませんが、皆様の温かいご協力が様々な活動を支えています。

今後とも皆様のご協力を宜しくお願いします。



～受付中～

ただいま、日本赤十字社では、ハイチ地震及びチリ地震に対する救援金を受け付けております。

日赤山江村分区では取次ぎを行っております。

多くの方のご協力をお待ちしております。

…… 締切日 ……

4/30(金)

※山江村社会福祉協議会へお持込ください。

球磨弁クイズ!

問3 せせくる

- ①急いで来る ②触る ③後ろに下がる

問2の答え…③

【使用例】
ぎゃんすれば、良かつじゃなか?

福祉講演会を開催!

11月14日(土)に山江村体育館にて「平成21年度福祉講演会」を開催いたしました。今回は「災害が起こった時に私たちができること」と題して、日本赤十字社熊本県支部より村田裕子氏、田中嘉一氏を講師に迎え、講演及び炊き出し体験が行なわれました。炊き出し体験では、皆様より、「楽しく、またためになった」といった声や、「日頃からの緊急時の備えについて、改めて見直すきっかけになった。」との声も寄せられました。講演の中でも、実際の災害時に役立つ、ちょっとした体操や毛布を使ったコートの作り方などの実演を交えながらの講演だったので、「よりためになった」との声が寄せられました。



講演会の様子

↓炊き出し訓練では、山江村婦人会の皆様にご協力いただき、参加者全員で、災害時に実施されている方法(特殊な袋に米を入れ、茹でる方法)で米を炊く体験をしていただきました。出来上がったご飯に参加された方々は驚かれており、改めて災害時の備えについて思い直したと話される方もありました。

炊き出し訓練の様子



↑実演を交えながらの講演に、参加された方々も興味深々でした。

福祉功労者等の表彰も行ないました。



→最優良区の小山田老人クラブの花壇



- 《花づくり優良老人クラブ》
最優良 小山田老人クラブ
優良 別府老人クラブ
優良 第4区老人クラブ
- 《在宅要介護高齢者の介護者》
檀 次男
柳瀬 昌宏 嶋原 輝
- 《善行者》
平岡 辰見 豊永 節子
田代 罔博 中村 直人
漆尾 正美 谷口 正日
- 《社会福祉功労者》(敬称略)
福祉講演会の中では、長年にわたり地域において社会貢献のあった方々や、美しい村づくりの一環として取り組まれている、老人クラブ花づくり事業(優良クラブ)への表彰等も行なわれました。

球磨弁クイズ!

問4 こずむ

- ①寒い ②考える ③積み上げる

問3の答え…②

【使用例】
仕事に携帯ばっかせせくるといかなぞ!

男性料理教室開催!

今年も1月、2月に村内の成人男性を対象に、男性料理教室を開催いたしました。昨年度参加された方より「郷土料理を作ってみたい」との声もあり、2月には郷土料理に挑戦していただきました。

1月

山田地区：1月26日 万江地区：1月27日

献立：野菜たっぷりピビンバ、白菜の和え物、お吸い物、イチゴとバナナのヘルシードリンク

主菜のピビンバは、韓国料理ということもあり、「食べたことがない」と話される方も多かったのですが、とても美味しかったと好評でした。今回はとにかく、包丁を使うことが多く、参加された方々からは「こんなに包丁を使ったのは初めてかもしれない」との声もありました。また、調理の様子はケーブルテレビでも紹介されました。



野菜たっぷりヘルシー丼でした!

ぎゃんして切っとかな〜。

こんくらい切ればよかな?

2月

山田地区：2月17日 万江地区：2月19日

献立：古代米ご飯、つぼん汁、酢味噌かけ、切干大根の煮付け、ねったんぼ、味噌いでもち

前回のご意見を参考に今月は郷土料理に挑戦していただきました。自分たちで作った郷土料理に舌鼓をうたれたあとは、小さい頃に食べていた料理やおやつの話で盛り上がりおられました。



※この事業は共同募金会山江村分会の助成を受けて実施しております。



自分たちで作った懐かしい郷土の味に自然と会話も弾みました。

こぎゃんかな?

こんくらいかな?

球磨弁クイズ!

問5 よけまん

- ①余計な饅頭 ②休憩でおやつを食べる ③饅頭をよける

問4の答え...③

【使用例】あそこにこずんである新聞とって!

各団体事務局よりご報告

山江村社会福祉協議会では、様々な団体事務局運営を支援しております。各団体では、様々な活動を実施しておられ、社会福祉協議会では運営のお手伝いを行っております。

山江村老人クラブ連合会より

山江村老人クラブ連合会では、10月7日に、山江村単独にて「シルバーヘルパー実技講習会」を開催しました。

総勢16名が受講され、新たなシルバーヘルパーとして認定を受けられ、現在では、地域への友愛訪問活動や様々な地域での活動に参加していただいています。



山江村民生委員児童委員協議会より

当協議会では、8月4日(火)に、新たな取り組みとして、地域の子どもたちとの交流を目的とした、「小学生との交流事業・スポーツ大会」を開催いたしました。

村内に住む5、6年生28名とグラウンドゴルフを通して、世代間交流を図りました。

その際には、山江村グラウンドゴルフ協会、山江村社会福祉協議会の協力をいただきました。ありがとうございました。



ボランティア連絡協議会より

11月20日、21日、須恵文化ホールをメイン会場として、「第4回火の国ボランティアフェスティバル球磨人吉」が開催されました!県下における地域ボランティア活動の一層の振興を図るために、毎年、県下持ち回りにて開催しており、今年で4回目を迎えました。

山江村ボランティア連絡協議会(以下、「山江村ボラ連」とする)も、他の市町村ボラ連や社協と一緒に、県内外から来られたボランティアの方々を出迎え、相互交流を図りました。



←赤いジャンパーであておかえ!



↑第二分科会講師の前田一洋先生と各市町村スタッフ

↓来年は阿蘇ブロックにて開催



山江村ボラ連では、赤のスタッフジャンパーを着用し、主にフルティーロードや会場玄関先で「お出迎え班」として、県内各地からお越しいただいたボランティアの方々のお出迎えをしました!

メイン会場では、ピアニストの月足さおり氏によるコンサートや講演が行なわれ、延べ1,000人の人々が交流を図りました。夜の交流会では、次回開催の阿蘇ブロックへの引継式もあり、盛況のうちに閉幕いたしました。

球磨弁クイズ!

問6 かたる

- ①会議する ②軽い樽 ③仲間に加わる

問5の答え...②

【使用例】もう3時ばい。よけまんしよい。

介護保険業務も行っています

★山江指定訪問介護事業所

介護保険制度の在宅サービスの一つで、介護の必要な利用者のお宅にホームヘルパーが訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯、掃除等の生活援助を行います。



★山江居宅介護支援事業所

介護を必要としておられる方や、ご家族からの相談に応じたり、アドバイスをいたします。

要介護認定を受ける際のお手伝いや、要介護認定を受けた方のケアプラン（居宅サービス計画）をケアマネージャー（介護支援専門員）が作成して、サービスの導入を支援いたします。

ご相談ください。

電話：24-1508
※村内無料電話も同上
28-3556

介護予防サービス事業

★配食サービス

毎週月・水・金曜日に65歳以上の一人暮らし・高齢者世帯の方に、お昼のみお弁当を配達しています。お弁当は川辺川園さんにバランスのとれたものを作っています。

利用料：1回300円



★福祉移送タクシー

65歳以上の独居世帯や高齢者世帯、障がいをお持ちの方などを対象に、福祉タクシーを週2回まで利用できるものです。

※利用できるのは病院・金融機関・買い物（役場・健康の駅も平成22年4月より利用可能）のみです。

利用料：片道150～500円程度（距離に応じる）

★寝具洗濯乾燥消毒サービス

65歳以上の一人暮らしの方や高齢者の方、身体障がいのある方などで、寝具の衛生管理が困難な方を対象に行っています。寝具の洗濯及び乾燥消毒サービスについては、専門のクリーニング施設にて実施しています。

利用料：1回300～500円程度（金額は枚数に応じて）

★軽度生活援助

65歳以上の一人暮らしの方や高齢者世帯の方に、掃除や調理等の援助をホームヘルパーが行っています。

利用料：1回210円

手続きについて

◎利用するためには、各サービスとも申請が必要となります。決定がおりた方のみ利用となりますのでご注意ください。

◎詳細については、役場の健康福祉課にお問合せ下さい。

山江村役場健康福祉課
電話：23-3978（直通）

※村内無料電話も同上

球磨弁クイズ!

問7 しゃあ

- ①おかず ②ガダムに出ているキャラクター ③デザート

★注意：これは球磨弁クイズです。

問6の答え…③

【使用例】
楽しかるごたんね～、私もかてて。

介護予防サービス事業

生き生きデイサービス

4月 花見会
木曜日（6～12区）



今年はこの日も天候に恵まれ、皆様思い思いに丸岡公園の春を楽しまれました。

7月 七夕作り
水曜日（1～5区）



各曜日ごとに作成された七夕飾りは、毎年、温泉センターに飾られ、温泉の利用客の方々にも喜ばれています。

11月 クリスマスツリー作り
火曜日（13～16区）



福祉講演会にて、展示いたしました!!

今年は、立体物のクリスマスツリーを作成されました。

各曜日ごとに作成されたツリーを合体させて、立体物のクリスマスツリーとして、福祉講演会の会場や健康の駅の玄関に展示し沢山の皆さんに喜ばれました。

3月 雛人形作り



季節に応じた行事や体操等を実施しております。

参加してみたいと思われた方は、事前申請が必要となりますので、気軽下記電話までお問合せください。

山江村役場（直通）23-3978
山江村社会福祉協議会 24-1508
※村内無料電話も同じ番号です。

人権擁護委員さんによる劇や講話



山江村の人権擁護委員の勝本さんよりお話をいただき、一月と三月の二回、球磨郡の人権擁護委員さんたちによる、人権についての劇や歌、マジック等を催していただきました。利用者の方々は、時には涙あり、笑いありの劇や講話に感心しながら耳を傾けておられました。人権擁護委員の皆様、ありがとうございました。

交通指導員さんより交通安全教室



今年はバッグ等に取りつけて使用する反射材を皆様にあげました。講師を務めていただきました交通安全協会の皆様、ありがとうございました。

高齢者の皆様は安心して生活でき、自分の身は自分で守っていただくことを目的として、毎年、村の交通安全協会にお願いし、交通安全教室を開催しております。今年も十二月に曜日毎に実施しました。山江駐在所の平野所長や交通安全協会の中竹さん、各地区の交通安全指導員さんに交通マナーや振込詐欺等について講演していただき、参加者の皆様に学んでいただきました。

球磨弁クイズ!

問8 からう

- ①からかう ②背負う ③借りる

問7の答え…①

【使用例】
母ちゃん、今日の飯んしゃあは何ね？

お知らせコーナーその1

★村内無料電話設置しました!

村内無料電話：24-1508

村内無料電話を社会福祉協議会でも設置しましたのでご利用ください。
なお、設置台数が1台となっておりますので、かかりにくい場合があるかもしれません。その際には、しばらくたってからおかけいただくか、一般電話のほうにおかけくださいますようお願いいたします。

《一般電話》

電話：24-1508 ・ 28-3556 Fax：32-7722

★在宅介護機器貸出し中!

当協議会では、車イスやポータブルトイレといった在宅介護機器を無料で貸出しています。骨折等により必要になった際や、自力歩行が難しい方など、車イスを必要とされている方は、お気軽にご相談ください。
また、ベッドについても貸出しを行っております。(電動式のみ有料：月額500円の利用料必要)こちらもお気軽にご相談ください。現在、当協議会では、家庭に眠っている介護用品の提供をお願いしております。在宅介護機器貸出し事業に役立てさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

ありがとうございます!

今年も個人の方や企業様より介護機器の寄贈をいただきました。寄贈いただきました皆様、ありがとうございました。

いただきました介護機器は現在、介護機器を必要とされている世帯で活用させていただいております!

《個人》 伴 正晴様、平山 キミ子様
《企業》 熊本安全センター様



★福祉車両貸出中!

車イス対応車両の無料貸出しを行っています。車イス対応車両がなく、外出が困難な方や、病院への送迎が困難な方は、社会福祉協議会までご連絡ください。

***申請対象者……村内にお住まいの方 *車両貸出し料…無料(燃料のみ満タン返し)**

***事前申請・予約が必要です。**

球磨弁クイズ!

問9 しょのむ

①怒る ②ねたむ ③泣く

問8の答え…②

【使用例】

使用例：明日から一年生やっで、ランドセルからって学校行かんばんね。

お知らせコーナーその2

★ご協力ありがとうございました!

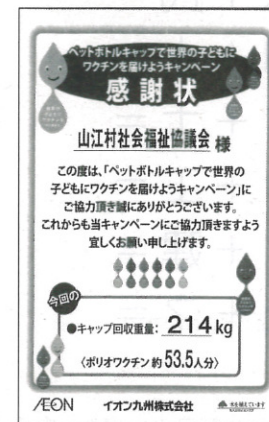
皆様からいただきましたペットボトルのフタが沢山集まりましたので、12月にジャスコ錦店様に寄贈させていただきました。

今回、寄贈させていただいたフタの重さは214kg(軽トラ1台分)にもなり、寄贈先のジャスコ錦店様もびっくりされていました。

今回のフタは、ワクチン約53.5人分になるということです。ご協力いただきました地域の皆様、ありがとうございました。



山田小学校、万江小学校にて集められたペットボトルのフタもお寄せいただきました。



←感謝状もいただきました!

引き続き、ペットボトルのフタやインクカートリッジ募集中!

ただいま、社会福祉協議会では、引き続きペットボトルのフタ及びインクカートリッジを収集しています。

気軽にできるエコ・リサイクル活動に、皆様のご協力をお願いします。
詳しくはお電話にてお問合せください。電話：24-1508 (担当：米田)
※村内無料電話も同上

ペットボトルのフタ

《収集対象》

・ペットボトルのフタ
(ペットボトルタイプのしょうゆのフタなども可)

インクカートリッジ

《収集対象》

Canon、EPSON、RICOHのメーカー純正の使用済みのもの。(ボランティア活動資金のため)

約4kgで
ポリオワクチン
一人分に!



球磨弁クイズ!

問9の答え…②

【使用例】

上ん子のしょのむけん、下ん子ばっかりもぞがんなんな。

皆で生き生き!脳トレ体操!VOL.2の答え

①多 ②休 ③音 ④男 ⑤紙 ⑥田 ⑦社
⑧江 ⑨健 ⑩社 ⑪晴 ⑫村 ⑬駅 ⑭梨
⑮議 ⑯智 ⑰紫 ⑱女 ⑲協 ⑳福

皆で生き生き！脳トシ体操！VOL.2

人間の脳は20代から老化していくといわれており、特に、考えたり指令を出す分野である「前頭前野」の活性化が大切であると叫ばれています。

その前頭前野を活性化させるには、他者とのコミュニケーションを心がけて、生活の中で簡単な読み書き問題を解いたり、手指を使った体操などを取り入れることが大切です。

そこで、今回は簡単な漢字の足し算を掲載しておりますので、ぜひチャレンジしてみてください！

- ① 夕 + 夕 =
- ② 木 + イ =
- ③ 日 + 立 =
- ④ 田 + 力 =
- ⑤ 糸 + 氏 =
- ⑥ □ + 十 =
- ⑦ ネ + 土 =
- ⑧ シ + 工 =
- ⑨ イ + 建 =
- ⑩ 止 + ネ =
- ⑪ 日 + 青 =
- ⑫ 木 + 寸 =
- ⑬ 馬 + 尺 =
- ⑭ 木 + 利 =
- ⑮ 義 + 言 =
- ⑯ 矢 + 日 + □ =
- ⑰ 止 + 糸 + ヒ =
- ⑱ < + ノ + 一 =
- ⑲ 十 + 力 + 力 + 力 =
- ⑳ 一 + 田 + ネ + □ =

※答えは、11ページにあります。

いかがでしたか？毎日少しでも、自分の手指を使って文字を書くだけで、脳は活発に働きます。また、文章を声に出して読むのも脳にとって非常に良い事です。皆で生き生き！脳のトレーニングを続け、老化防止に努めましょう！

発行日 / 平成22年3月15日

発行 / 山江村社会福祉協議会
印刷 / (有) 町田印刷

編集後記

皆様、久しぶりの「社協だより」でしたが、いかがだったでしょうか。少しでも皆様への情報発信ができていれば幸いです…。

さて、先日、「孤立死防止フォーラム」に参加してきました。近年では、長い期間誰にも発見されずに亡くなっておられる状態を「孤立死」と呼ぶそうですが、地域社会での関わりが薄い状態の方ほどその危険性があるそうです。

現在、当協議会でも地域での見守り活動を展開しておりますが、多方面から、人と人とのつながりを活性化する仕組みづくりが必要だと改めて感じました。

(担当) Y

簡単！ヘルシー！美味しい！

今回は1月に男性料理教室にて調理実習した「野菜たっぷりビビンバ丼」の作り方を紹介します。ご自宅でも簡単にヘルシーで美味しい韓国料理を作ってみませんか？

ビビンバとは…
韓国のまぜごはんのようなものです。



《材料》4人分(目安量)

ご飯	…640g	ほうれん草	…200g
牛もも肉	…160g	にんじん	…160g
油	…小さじ1	もやし	…200g
A [コチュジャン	…小さじ5	おろしにんにく	…大さじ1
酒	…小さじ4	ごま油	…大さじ1
さとう	…小さじ1	しょうゆ	…大さじ1
大根	…160g	すりごま	…大さじ1
塩	…小さじ1/2		
ごま	…大さじ1		

- 《作り方》
1. ご飯は普通に炊いておく。
 2. フライパンに油を熱し、牛もも肉を炒め、火が通ったら、Aの調味料で味をつけておく。(Aの材料がない場合には、焼肉のたれでもOK！)
 3. 大根は千切りにし、塩少々を加えてしばらくおき、水分がでたら軽く絞り、すりごまを加えて混ぜる。
 4. ほうれん草はたっぷりのお湯で茹でて4～5cmの長さに切る。にんじんは千切りにして湯でておく。もやしはさっと茹でてざるで冷ましておく。
 5. Bの調味料を合わせて、4の野菜をそれぞれ和えておく。
 6. 器にご飯を盛り、肉とそれぞれ味付けた野菜を盛りつけて、できあがり！

〒868-0092

熊本県球磨郡山江村大字山田甲一三七三番地の一

TEL 0966-241508
TEL 0966-281508
FAX 0966-321772