

ならし 社協だより



第27回ふれあい大会 総合福祉センターにて ～点字体験コーナーの学生ボランティアさんたちと～



謹賀新年



あいでつながる わたしたちのまち奈良
をスローガンに本年も皆さまに地域情報を
お届けします。

発行:社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会
奈良市三条大路一丁目9番10号
TEL:0742-34-4758 FAX:0742-30-2323
発行責任者:事務局長 上田 和利

E-mail:hureai@narashi-syakyo.com
URL:http://www.narashi-syakyo.com

奈良市社協 検索

* 目次 *

- 2…新年のご挨拶
- 3…新しい地区社協誕生! 佐保台地区社協を訪ねて
- 4…《特集》もてなしボランティア 市民ができる奈良のおもてなし
- 6…あなたのまちの地域福祉活動 佐保地区社協
田原地区社協
キタローオカリナクラブ
- 8…福祉ホットライン 車椅子ツイバスケットボールチーム「プロス」
- 10…ちょっと知りたい 借金の整理方法編
- 11…事業のご案内 奈良市ミュージックメイト
- 12…お役立ち情報 パンの豆知識とかんたんレシピ

新しい時代の更なる飛躍に向けて

新年のご挨拶



社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会
会長 福井 重忠

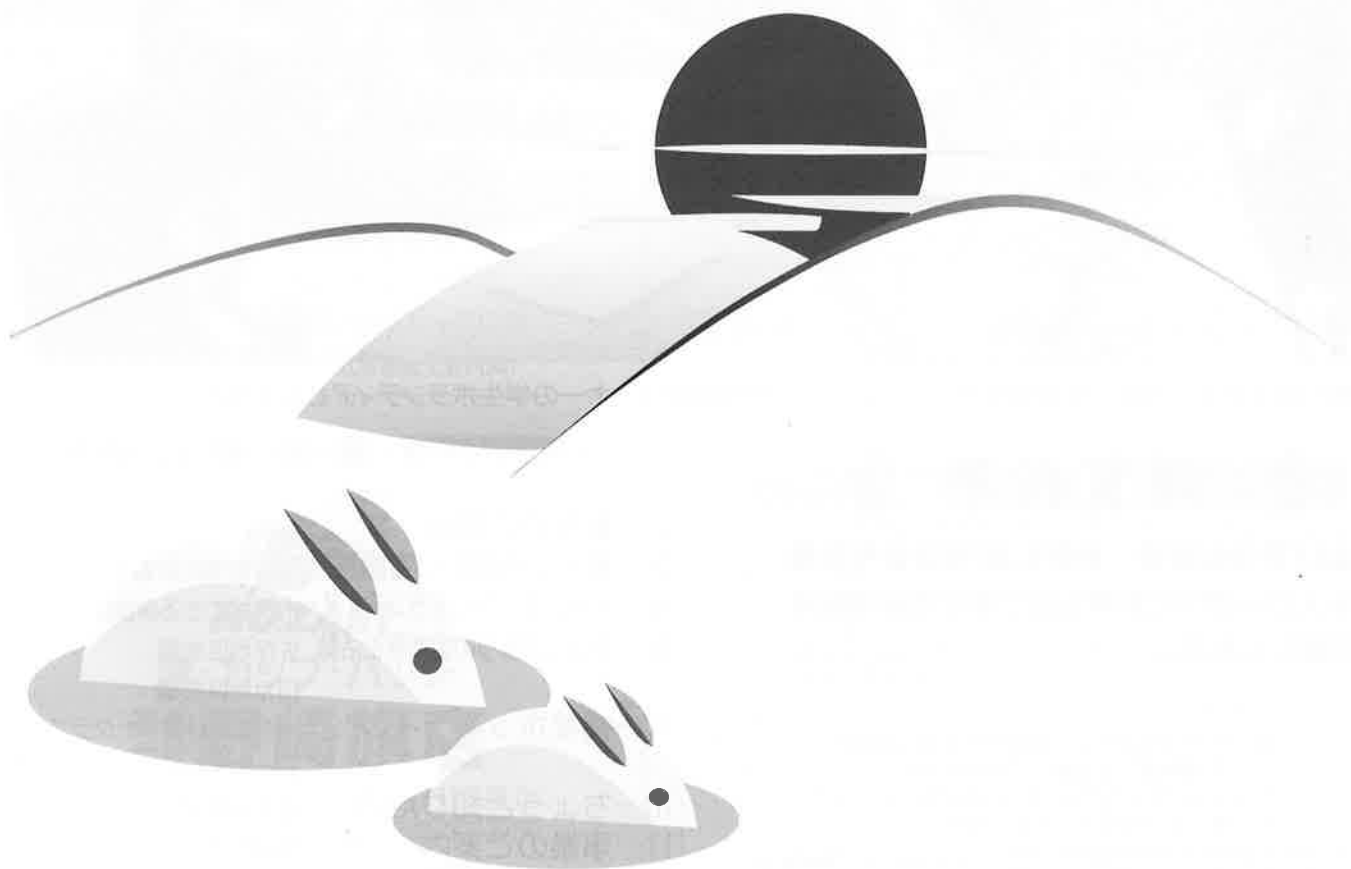
明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

ポスト1300年のスタートの本年、奈良市におきましては、あらゆる分野において、大きな変革の時を迎えようとしております。新しい時代の更なる飛躍に向けて、現在、奈良市において第四次総合計画の策定作業が進められており、当市の福祉についても、多様な検討が加えられております。

このような取り組みとともに誰もが幸せにいきいきと暮らすことができるまちづくりを目指して、皆様方とのさらなる連携と協働によって、地域福祉の推進に努めて参りたいと存じますので、どうか本年も皆様方の温かいご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

結びに、皆様方の益々のご健康とご多幸を祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



※奈良市では、概ね小学校区を単位に地区社会福祉協議会が結成されています。現在市内に45地区あります。



佐保台地区

新しい地区社協誕生!

～安心・安全なまちづくり～

佐保台地区社会福祉協議会

平成22年9月18日の設立総会をもって、佐保台地区社会福祉協議会（以下：地区社協）が誕生しました。そこで今回は、佐保台地区の概況や地区社協の結成に至った経緯などを地区社協の方々に聞いてみました。

Q 佐保台地区はどのようなところですか？

A 奈良市内の北部に位置しています。企業や商店などはほとんどありませんが、緑の多い閑静な住宅街で、昭和58年ころから入居が始まりました。最近では、ボランティアの方々による公園美化活動が盛んで、公園が本場に綺麗になりました。

また、防災・防犯活動や、主任児童委員が中心となり取り組んでいる、子育てサークル活動（どんぐり広場）も活発に行われており、地区のほぼ中心にある「佐保台地域ふれあい会館」が、当地区の活動拠点となっています。



地区の拠点「佐保台地域ふれあい会館」

Q 地区を見渡して不安に思うことは？

A 他の地区でもあると思いますが、当地区においても、子どもが少なくなり高齢者が増えている、いわゆる少子高齢化が進行しており、とりわけ、高齢者の一人暮らしが増えてきています。元気なうちは心配ないのですが、いざ、身体に異変が起きたときなどは、非常に心配しています。

また、地区内にあった唯一のスーパーマーケットが無くなってからは、住民同士（特にお年寄りの方々）が気軽に顔を会わせることの出来る場所が無くなった感じがいたします。



地区社協のみなさん
「サロン終了後、笑顔でハイポーズ」

Q 結成のきっかけは？

何とかしなければいけないという住民の思いが形に要因となり、「何とかしなければいけない」という声は数年前から上がっていたのですが、なかなかそれを形にすることができませんでした。しかし、ここ数年、防災・防犯活動等の自治会活動が盛んになってきたことで、横のつながりの必要性が自治会や既存の団体だけでなく、地区内の方々となりました。地区社協の設立までには、まる2年かかりましたが、ようやく地域が一つの目標にむかって歩き出したと思います。



みんなで元気！介護予防体操
（第1回ふれあいサロンにて）

Q 今年度の地区社協の重点活動を教えてください。また、今後の抱負は？

A 今年度は、いくつかの事業を計画していますが、中でも高齢者の方々が気軽に集うことができる「ふれあいサロン活動」に力を入れていきたいと考えています。今年度は5回の実施を予定しておりますが、参加者の声などをお聞きしながら、実施回数を増やしていくなど、無理のない範囲で、みなさんの期待にお答えできる組織運営に取り組んでいきます。また、地区社協活動に参画していただける人材の育成にも積極的に取り組んでいきたいと思っております。地区社協の活動を通して、佐保台地区の住民が、今以上に仲良く、助け合いながら暮らしていくことが出来るよう、地域が一丸となり頑張っていきたいと思っております。

特集

市民ができる奈良のおもてなし みんなのでつくろう わたしたちのまち奈良

平城宮跡1300年祭「平城遷都1300年祭」には連日多くの観光客が訪れ、奈良のまちが活気づいた1年でした。

そこには、「ボランティアの人数が足りなくて困ることがなかった」とスタッフが語るくらいたくさんの方々が駆けつけ、「もてなしボランティア」として活躍されていました。時には、観光客とのトラブルや嫌な思いをすることがあっても、『また来ます』『やってみて楽しかった』と言ってもらえる雰囲気があったそうです。

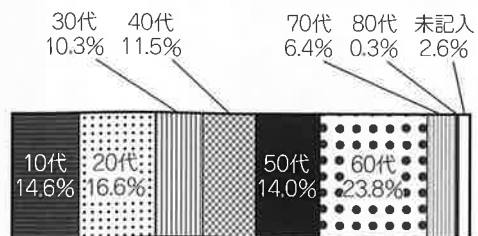
ボランティアをしようと思った動機やきっかけも様々な中で、地元愛ともてなしに対する熱意で育まれた、市民のパワーに迫ってみたいと思います。



データで見る 平城遷都1300年祭 平城宮跡会場「もてなしボランティア」

- H21.10.22 「もてなしボランティア」募集開始。【募集ツール:ちらし、ポスター、ホームページ】
- H21.12.25 応募締切 目標800名に対し、約2ヶ月で約1,900名の応募。【全員を登録】
- H22.3.8 平城宮跡会場内に「もてなしボランティアセンター」を設置。
- H22.4.24 「もてなしボランティア」が活動を実施。【延べ8,963名が活動】
- ～H22.11.7 平城遷都1300年祭 平城宮跡会場 開催日数:198日 来場者数:約3,631,700名

◆もてなしボランティア応募者 年代比



◆男女別

男	女
34.1%	65.9%

◆居住別

奈良県	大阪府	京都府	その他
84.6%	7.1%	3.3%	5.1%

もてなしボランティアインタビュー

高校生から団塊の世代まで、幅広い年齢層がボランティア活動を通じてそれぞれの「楽しさ」を発見されたようです。「私もやろう」「私にもできる」という思いが奈良を元気にします。

質問項目

- ① 応募のきっかけ
- ② 活動で感じたこと・変化したこと
- ③ 今後のボランティア活動について

近所同士のつきあいも、人と人とのふれあいという意味でボランティアです。皆でまち全体を明るくしましょう。

- ① チラシをもらい、シルクロード博の時に思い起こして応募しました。帽子とハッピーがもらえるのも魅力でした。
- ② 一期一会の出会いの中にも、一生の思い出となるふれあいがあり、うれしかったです。また、娘が打ち上げの幹事に名を連ねるほどの世話焼きだったことを知り、親ながら感心しています。
- ③ ボランティアに来てほしいと声をかけてもらえることが喜びでもあり、誰かの役に立っているのかなとも思えます。



母娘で参加、小林 輝子（てるこ）さん（左）
紀子（のりこ）さん（右）

ボランティアはやってみて始めて自分にできることを発見できます。恐れずに第一歩を踏み出して下さい。

- ① 遷都祭に興味があり、インターネットで見つけて軽い気持ちで応募しました。
- ② 初めてのボランティアでしたが、人とのやりとりの楽しさにどんどんのめり込んでいきました。専門知識を持ったスタッフが常に近くにいたことで安心感もあったと思います。また、これを機に家族でいろいろと話すようになりました。
- ③ イベント企画等のボランティアリーダーを育てる講座というのがあって機会があればそこで学びたいと思っています。

奈良のリピーターを増やすには、一般市民のおもてなしの気持ちが大事です。

- ① 飛鳥～奈良時代の歴史や仏教、万葉集などに関心があり、全国の皆さんに愛される奈良にしたいという気持ちでボランティアをさせていただこうと思いました。
- ② ボランティアを支えて下さったのは観光客の声でした。商売人以外で一般人が、これだけ多くの方と触れる機会はないと思います。人に喜んでもらうには、自分自身の勉強と、何よりもあいさつが大切だということを再確認できました。
- ③ 今回の参加者で、NPOなど難しい形ではなく、一般の人が一般の力を発揮できる活動につながるよう願っています。

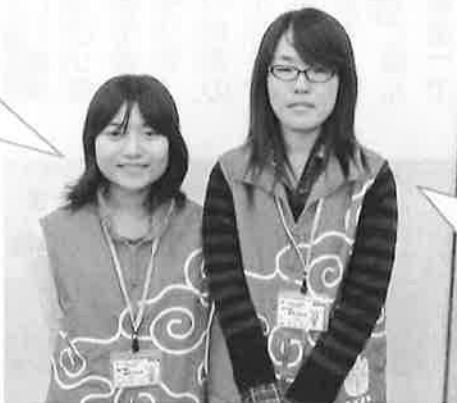


団塊の世代、堀 茂一（しげいち）さん



ボランティアの人は、アルバイトで働いている人より楽しそうに輝いています。

- ① 担任の先生から案内があって、周りの友達に話したら「アルバイトじゃなくボランティアなの？」と言われてしまったんですが、倉嶋さんの誘いで一緒に応募できました。
- ② 夏休み明けに学校に行った時、学校は狭い空間だったんだとすごく実感しました。学校外で何かをするというのは、年齢も考え方も話し方も違ういろんな人と出会う機会があり、それが自分のためにも良いことだと感じました。
- ③ 親子のふれあいを目的とした学生ボランティアの募集があり、応募しました。



現役高校生、前田 縁（ゆかり）さん（左）
倉嶋 薫（かおる）さん（右）

ボランティアって楽しいですよ。やってみたらわかります。

- ① 学校で募集チラシを見たのですが、一人では恥ずかしくて、中学時代の同級生の前田さんに声をかけました。
- ② 初対面の人と話すのは苦手なのですが、このボランティアをして初対面でも話せるようになりました。先日もバスでベビーカーを押した人に「お手伝いしましょうか？」と自然に声をかけられた自分がすごくうれしかったです。
- ③ 初めて会った人にあいさつをするというような小さな活動から何か継続していければいいなと思っています。

ボランティアを始めたい!ボランティアについて聞きたい!という方はボランティアセンターまでご連絡下さい。

TEL/FAX 0742-26-2270 E-mail naravc@citrus.ocn.ne.jp

あなたのまちの地域福祉活動

ふるさととはこころ

佐保のまち

小地域での住民福祉活動を知って頂き、活動をより広めていくために今回から地区社会福祉協議会を順次ご紹介いたします。
お問い合わせ 福祉課 地域福祉推進係
☎〇七四二一三〇一二五二五

・佐保地区社会福祉協議会・

佐保地区社会福祉協議会は、近鉄奈良線新大宮駅の北側に位置し、昭和28年に奈良市で最初に設立された地区社会福祉協議会です。社協として、歴史があり、様々な住民主体の活動が実施されています。



佐保リハビリ教室

● 広がる活動

「福祉は住民全体にかかわること。そして子どもたちは将来を担う地域の財産」と語る地区社協会長の大島國裕さんは、「子どもたちに自分の居場所(ふるさと)はここ(佐保)ということ伝えていきたい」と様々な活動を実施しています。年の初めには佐保小学校でPTAと佐保地区社協共催の餅つきが開催されます。また、夏休み後半には子どもたちが2学期をスムーズに迎えられるように地区社協主催のラジオ体操が行われ、体操後は全員で手足を使う「脳トレーニング」も実施されています。子どもだけではなく、世代を超えた住民が集まり、いつしか世代間交流の場になっています。

来年度は「みんなでカレーを作って食べて、夜はキャンプファイヤーを

● さほのわまつり

する」という夏のイベント「地域の子ども祭り(名称は未定)」を企画しています。

佐保地区の活動のひとつ、毎月第1金曜日に高齢者を対象とした健康増進を目的とした「佐保リハビリ教室」が実施されています。参加者を支える地区の民生委員、ボランティアを含めて総勢50名。会の代表の羽田忠さんは会の開設当初からのスタッフで、羽田さんの声にあわせて体を動かすことから始まります。毎回テーマを決めて健康づくりに励んでいます。「佐保リハビリ教室」で年に1回行われる「さほのわまつり」では毎年、佐保小学校との交流会が

佐保地区



佐保小学校との世代間交流「さほのわまつり」にて



日 常 五 心

田原地区社会福祉協議会

「福祉・教育・農業」が

田原の柱

田原地区は、奈良市東部に位置する水田と茶畑が広がる自然豊かな地域です。また、日本最古の歴史書「古事記」の編纂者太安萬侶の墓や御陵が点在している歴史ある里です。

●田原の福祉は教育から

「田原の地区社協は子どもへの教育が原点」と、地区社協会長の岡井稲郎さん。「将来を担う子どもたち

を、地域全員で支援していく」と田原の先人たちは教育と福祉、文化を礎にまちづくりを始めていきました。地区社協が設立された昭和51年には地区の有志者が明誠会をたちあげ、「日常五心」（写真左上）を作り、田原地区全家庭（当時600戸）に配られました。現在ではその精神を受け継ぎ、田原地区では、「福祉・教育・農業」が3本柱になって新しいまちづくりを目指しています。



田原地区

●伝承することが人のつながりを育む

人のつながりを育む

田原で有名なのは「千本つき」。幾本の突き棒でもち米をつく伝統文化として伝承されてきたこの文化は、もちつきに何人も人の力と団結力が必要です。その地元の文化を伝承することにより住民のつながりや愛郷心が生まれ、今日に引き継がれて

- 「福祉」は元気な高齢者と助け合いの精神。
- 「教育」は10年後、15年後の田原を見据えた子どもたちへの伝承と担い手づくり。
- 「農業」は将来へ向けての産業として残しておくもの、そして新しい農業へ向けての発信。



新鮮な野菜や果物を直営

HPアドレス
<http://www.naratawara.jp/tiku.htm>

週末は田原地区の活動拠点となる「田原ふる里ほっとステーション」で地元で採れた野菜や果物が販売されています。地元の人のもとより遠方から車で新鮮な野菜を買いにやってくる人でにぎわっています。

この地区の団結力や愛郷心はそういった伝統を守りついできた人々によって引き継がれています。

います。

福祉ホットライン

福祉ホットラインは、当事者・団体・施設の紹介のページです。今回は、キタローオカリナクラブと車椅子ツインバスケットボールチーム「ブロス」をご紹介します。

キタローオカリナクラブ

キタローオカリナクラブは、平成21年度に奈良市老人福祉センター北老春の家で開催された「やさしいオカリナ教室」の卒業生によって結成されました。

現在、新メンバーも加わり、総勢15名。未経験者が多かったのですが、日々練習を重ねて半年余り、『続けるからにはなにか目標を』、『訪問演奏が決定。その様子を取材

してきました。

揃いの衣装でばっちりきめた皆さん、初めは緊張の面持ちでしたが、徐々に雰囲気にも慣れたところで、施設の利用者からは次々にリクエストが飛び出し、会場との一体感が生まれていきました。施設の利用者からは、『学生時代のことが思い出されて涙が出ました。』『オカリナは初めて聴いたけど、と

てもよかったです。』などの声をいただき、メンバーの皆さんも

「演奏に合わせて一緒に歌ってくれているのが嬉しかった。」

「涙ぐんでいる方を見たときは本当に感激しました。いいメンバーにもめぐまれ本当に楽しいです。これからも続けていきたいです。」と、充実した時間を過ごされたようでした。

こうした自主的な取り組みがあったて、喜んでくださる方がいる。それを原動力に、今後も、楽しく、長く活動が続けてほしいと感じました。



ヒューマンライフケア奈良デイサービスセンターにて



万葉苑デイサービスセンターにて

▼お問い合わせは
奈良市ボランティアセンター
☎0742-26-2270 まで

演奏プログラム

- ① 月
- ② 浜千鳥
- ③ もみじ
- ④ 里の秋
- ⑤ 琵琶湖周航の歌
- ⑥ ふるさと
- ⑦ ゴンドラの唄

「蛍の光」や「エーデルワイス」など他にもレパートリーはいっぱい!

学校法人 青丹学園

あなたのやさしさが資格です

関西学研医療福祉学院

〒631-0805 奈良市右京1丁目1-5
TEL (0742) 72-0600 FAX (0742) 72-0635

<http://seitan.jp>
携帯からもアクセスできます!

左記のQRコードより
本校携帯サイトに
簡単アクセス!



- ◆ 介護福祉学科 (昼・2年)
- ◆ 作業療法学科 (昼・3年)
- ◆ 理学療法学科 (昼・3年)
- ◆ 言語聴覚学科 (昼・2年)
- ◆ 看護学科 (昼・3年)

パソコンの操作でお困りなことはありませんか?

e-AAC NPO法人 電子自治体アドバイザークラブ

* こんな講座をやっています *

- ★ パソコンの使い方なんでも相談 (月火木金土/定休・水日祝日)
- ★ Word, Excel, PowerPointなどのパソコン教室
- ★ NPO、ボランティアグループへのIT化支援
- ★ 自治体、自治会、公民館活動のパソコン教室
- ★ 個人、グループのパソコン教室
- ★ 小中学校の子ども向け総合学習支援、パソコン教室 etc

パソコンのことなら何でもご相談ください。ベテランスタッフがお手伝いします!

(事務所)奈良市大宮町7丁目2番23号 三和佐保川ビル4階406号室
Tel/Fax: 0742-36-8520 E-mail: e-aac@kon.jp

車椅子ツインバスケットボールチーム 「ブロス」

ブロスは、「思いやり」をモットーに健康の維持やコミュニケーションそして「コラボレーション」とおとしての精神面のリフレッシュが目的です。

ツインバスケットボールとは

バスケットボールにはゴールが二つありますが、ツインバスケットボールはゴールが四つあります。通常のゴールの他に、シュートをしてもゴールまで届かない選手のために、低いゴールをフリースローサークルの中に設置しています。このことにより、障がいの程度に応じてシュート方法が異なり、選手それぞれの役割をゲームで果たすことができるようになっていきます。この二種類のゴールがあることから「ツインバスケットボール」と呼ばれ、下肢のみでなく上肢に障がいを持つ重度障がい者が参加できるように考案された画期的なスポーツです。



「ブロス」の活動について、代表の江田さんに聞きました。

●スポーツをする楽しみとできる喜び

一九八七年、「日本車椅子ツインバスケットボール選手権」の開催をきっかけに、家や施設に閉じこもりがちであった頸髄損傷者を含むたくさんの重度身体障がい者が、スポーツをする楽しみに目覚めました。これにより社会参加の機会を自ら持ち得るようになり、大阪で初めてのチームが結成され、今では奈良を拠点に「ブロス」として活動されています。

●競技スポーツから生涯スポーツ・コミュニティスポーツへ

競技スポーツとして全国大会を目指して練習に励んだ10年間。その全国制覇の達成を機に、誰もが参加できるスポーツであることを活かして、ボードレススポーツとしての活動を加えました。そして今では、スポーツを楽しみながら「ブロス」の輪が広がることを目標に生涯スポーツ・コミュニティスポーツとして、活動されています。現在、小学1年生から74歳までの人たちが参加しています。

「ブロス」の方々とともに活動している人たちがたくさんいます。それは福祉体験学習などで出逢った小中学生、大学のクラブチーム、そしてバスケットボールが大好きな人々です。「ブロス」のツインバスケットボールを通して、仲間の輪がどんどん広がり、多くの人たちにスポーツの楽しみと社会参加の喜びを体感してもらうことを願って活動されています。



▼お問い合わせは
総合福祉センター
体育館
☎0742-71-0775
まで

人間性ゆたかな「看護のプロ」を目指しませんか

N 奈良県医師会看護専門学校
NMASN

3年課程 全日制

真に豊かな感性と人間愛に満ちた看護師を養成
近鉄八木駅下車 徒歩5分

ネットで 奈良県医師会看護専門学校 検索

〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8
TEL 0744-22-3430 (お問い合わせ)

カット ¥4,000
カラー ¥5,000~
パーマ ¥6,500~

定休日 毎週月曜日・第一・第三火曜日
受付時間 AM9:00~PM6:00
TEL 0120-136-756

奈良県奈良市右京1-3-4 サンタウンフラザすずらん館1F
近鉄 高の原駅 徒歩3分

Champ
TAKASOHARA

社協では、様々な相談をお聴きしていますが、最近では生活困窮の相談が増えています。そこで、

ぜひつと知りたいたい

借金の整理方法 編

- リストラなどによる生活苦からの借金がかさんでいる
- 住宅ローンの返済が出来そうになくて困っている
- カードローンでたまった借金を整理したい
- 他人の保証人になったため多額の借金を背負され困っている

などで生活にお困りの方に対しては、債務整理をお伝えしています。一般的には借金による困窮度が低い場合には「任意整理」を選択し、高くなるにしたがって「特定調停」「個人民事再生」「自己破産」を選択することとなります。ただし、債務者の状況によっては、希望する方法を選択できない場合もあるので、司法書士や弁護士などの専門家に相談し最も状況に適した方法を選ぶことが大切です。



借金の整理の中で、自己破産はあくまで最終的な手段です。返済のための借金が膨らんで、このままでは…と悩んでおられたら**早めに専門機関に相談**されることをおすすめします。

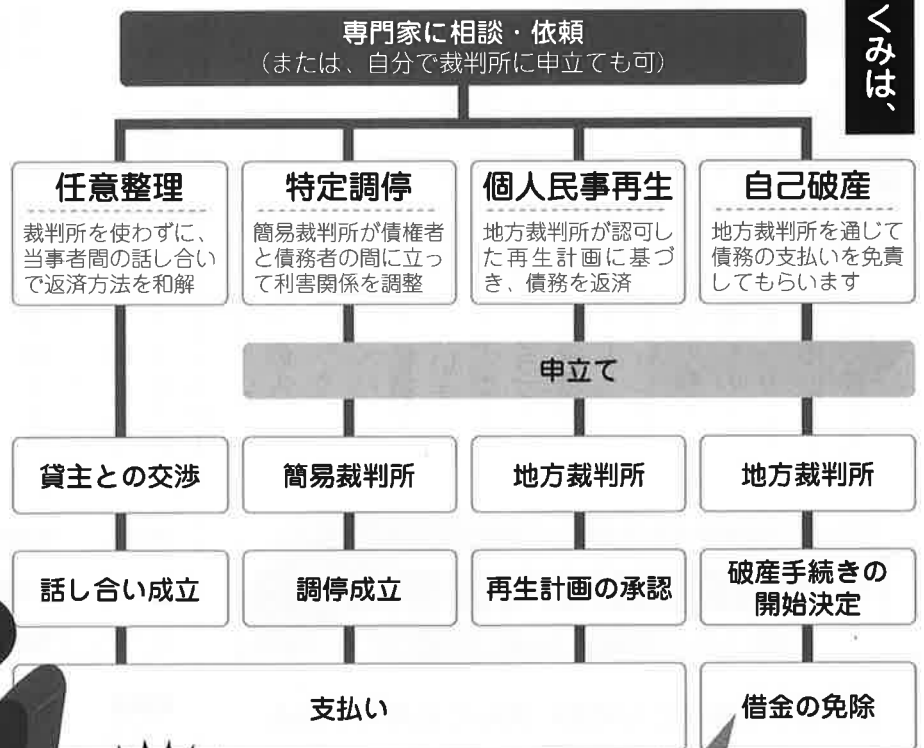
しゅみは、

**奈良弁護士会
借金おなやみダイヤル**
* 初回相談無料
☎0742-94-7830

奈良県司法書士会
* 無料相談は予約制
☎0742-22-6677

法テラス コールセンター
* 法制度や相談機関などの紹介
☎0570-078374

奈良市消費生活センター
* 無料相談窓口
☎0742-34-4895



リスクを伴う

- 社会保険料、税金は免除にならない
- 資格を喪失する職権がある
- 信用情報機関の事故情報として数年間掲載され新しく融資を受けることが難しくなるなどのデメリットも…



**ならし社協だよりでは、
広告を募集しています。**

●発行日：1月1日号・4月1日号・7月1日号・10月1日号
●発行部数：17000部/回（年間68000部）
●配布先：市内福祉施設・団体、民生委員・児童委員、市立小・中・高等学校、自治連合会（回覧）、市の施設など

お問い合わせ
総務課 電話 **0742-34-4758**

広告料（一回・一枠）
5,000円
年間 **20,000円**

音楽で健康を咲かせるボランティア

奈良市ミュージックメイトをご活用ください！
～音楽で心も身体も健康にいきいきと安心して暮らせるまちづくり～

平成22年6月から10月の期間「奈良市ミュージックメイト養成講座」を受講、そして修了した36名が11月から活動を始めています。以前から活動している15名と合わせて総勢51名になります。

多様性に富んだ音楽活動を通じて、同じ地域に暮らす住民相互のつながりづくりや当事者の会・団体の活動支援、そして、一人ひとりが地域で健康にいきいきと暮らせることを目指して「奈良市ミュージックメイト」が皆様のところへお伺いいたします。

活動例

- 地域住民が集うふれあいサロン
- 障がい者や家族の集い など

歌って
“元気のびのび！”

ご相談・ご依頼は・・・
音楽療法推進室
電話：0742-27-0101
FAX：0742-20-8025
E-mail：ongaku@silver.ocn.ne.jp

西奈良中央病院 0742-43-3333
看護師募集中、託児所あり、採用随時

健康管理センター (0742)43-8868
附属丸山診療所 (0742)51-7336

- ・介護老人保健施設大和田の里 (0742)51-6003
- ・西奈良中央病院ケアプランセンター (0742)43-3013
- ・訪問看護ステーションなでしこ (0742)47-6012
- ・訪問看護ステーションさわやか (0742)40-1600
- ・奈良市二名地域包括支援センター
(奈良市委託事業) (0742)43-1280

社会福祉法人・軽費老人ホーム（A型）

おお やまと

大倭滝の峯荘

60歳以上で、日常生活自立又は生活支援を必要とされる方に対して、食事の提供、入浴準備、相談援助等のサービスを提供する施設です。

詳細は随時
お問い合わせ
下さい。

〒631-0045
奈良市千代ヶ丘2丁目3番地の1
TEL 0742-44-2701 FAX0742-44-1390

社会福祉法人 福寿会
特別養護老人ホーム

ならしやま園

■業務内容

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・ショートステイ
- ・居宅介護支援事業
- ・デイサービス
- ・配食サービス
- ・ヘルパー事業

〒631-0803 奈良市山陵町1085
TEL・**0742(41)8088**
<http://www6.ocn.ne.jp/~narayama>



ならやまパン工房から聞きました ～パンの豆知識とかんたんレシピをご紹介♪～



★パンの豆知識★

～ あんパンも冷凍保存できますよ～



冷凍保存しておいたあんパンを、電子レンジは使わないで自然解凍してから、オーブントースターでパンが焦げないように中まであたためると、焼き立てパンの味わいになります。

- ※パンをアルミホイルで覆うと焦げにくくなります。
- ※あんパン以外のパンも冷凍保存できます。

ならやまパン工房はこだわりの素材と製造方法で、スタッフ一同、朝早くから一生懸命パンづくりに取り組んでいます。これらのパンは、「カフェ＆ベーカリーならやま」のほか、地域の幼稚園や小学校、大学、ティサービス等の福祉施設にて販売しています。



つくってみよう

お家でも作れるかんたんラスクの作り方

- ①フランスパン(食パンでも可)を8～10mmの厚さに切る。
- ②丸1日位、網かザルにのせてパリッと割れるくらいしっかり乾燥させる。
(または、オーブン150℃で15分程度焼いて冷ます。)
- ③よく練ったバターにグラニュー糖を混ぜ、②に塗る。
- ④オーブン(オーブントースターでも可)で、150℃で約15分焦げないように焼けば、できあがり♪

※パンのかわりにカステラをつかえば、カステララスクのできあがり♪

編集後記



今回、平城遷都1300年祭もてなしボランティアの方々へのインタビューでは、人との「であい」や「ふれあい」がボランティアの方々の大きな原動力となっていることを感じました。「世間の広さを実感しました。」という高校生のコメントに感心し、「部活動(野球)ばかりで、そんな考えを持つ余裕はなかったなあ」と自身の高校時代に思いをはせる取材になりました。(編集委員K)

無料相談

介護 成年後見 遺言 老後の困り事・願い事

※急用などやむをえず中止することがあります

木曜日・10時→15時(祝日休み・予約制)

社会福祉士事務所・たかしまや便利堂

奈良市東向北町21-1 松山ビル2階
(近鉄奈良駅①番出口・東向北通り・北へ徒歩2分)

ご予約 でんわ 090-4498-4689

代表 高嶋 康伸(京都社会福祉士会所属)

確定申告・相続・開業支援

税金各種・相続・開業支援・資金調達・登記・保険代理業務・金利過払いのご相談など

奈良の地で開業80年の実績。皆様のさまざまな疑問・ご要望に「総合力」で誠実にお応えいたします。

森田務公認会計士事務所 TEL 0742-22-3578

森田功司法書士事務所 FAX 0742-27-1681



旗・カップ・バッジ

株式会社 野崎旗店

〒630-8214 奈良市東向北町25番地
TEL.0742-23-1343 FAX.0742-27-3760
E-mail:hata@nozaki.net

医療法人 拓生会

内科(消化器、循環器、呼吸器)・神経内科・整形外科・外科
リハビリテーション科・肛門科・脳神経外科・眼科・皮膚科
麻酔科・放射線科
【その他】人間ドック・特定健診・特定保健指導・一般健診

- ・一般病棟 117床
- ・一般病棟障害者施設(内、58床)特定疾患神経難病など対応
- ・奈良県神経難病医療専門協力病院

救急労災指定



奈良西部病院

理事長 櫻井 立良

奈良市三碓町2143-1(帝塚山大学 東生駒キャンパス向かい)
☎0742-51-8700 <http://www1.kcn.ne.jp/~nk-c-hp/>

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせ下さい。