

# ひざし

発行：みやぎ北若者サポートステーション

TEL0229-21-7023 FAX0229-21-7023

開所日時：月曜日～土曜日 10時～18時

## 第10号

徐々に気温も上がり熱帯夜が続いております。サポステは、夏の暑さに負けず若者支援ネットワークの皆様と共に頑張ってお参ります。ひざしも記念すべき10号を迎えることが出来ました。今後も、ひざしを通して皆様へサポステの活動報告や案内をお届けしたいと考えております。これからが夏本番ですので、どうぞお体ご自愛くださいませ。本日も皆様の心に温かい“ひざし”が降り注ぎますように…。

## いざ、菜種脱穀！

7月19日に社会参加プログラムの一環で、菜種の脱穀作業をたじりエコベジタブルさんにて実施してきました。

サポステからは、利用者・スタッフ合わせて10名が参加。

6月に行なった菜の花刈りから約1ヶ月が経ち、今回は種を取り出す作業を行いました。利用者も地元の方に話を聞きながら作業したのですが、湿気が多く、蒸し暑い日だったこともあり、大量の汗をかきながらの作業となりました。また、トウミという昔ながらのゴミと種とを分ける物を使用するのですが、トウミを使用するのが初めての利用者は、回す速度や量の調節の仕方など真剣に聞きながら、1つ1つ丁寧に作業しました。最後の方は、利用者同士で教え合いながら作業する姿も見られました。約4時間の作業でしたが、地元の方、他から手伝いに来てくださった方と触れ合いながら共に作業できました。とれたその量、約150kg。

今後は搾油器にかけられ菜種油として販売されます。



## ♪サポステ・ボーカリストーズ♪

# コーラス発表



今回は震災以来、初めてのコーラスの発表です。ピアノ教室主催の発表会での参加で、歌を披露してきました。久しぶりの発表会のためか、リハーサルでは緊張で声が小さく、また、ソワソワして落ち着きがなく、「大丈夫かな…」との心配もありましたが、当日は堂々たる発表で、「見上げてごらん夜の星を」「ありがとう」を笑顔で楽しく歌う事ができました。



歌い終えた皆さんに感想を聞くと、「緊張したけど最後まで頑張って歌った」「リハーサルより、声を大きく出せた」「楽しく歌えた…」等、ホッとした顔で答えてくれました。とても笑顔が素敵なボーカリストーズの皆さんでした。皆さんお疲れ様でした。

次回は9月に介護施設慰問を予定しております。お爺さん・お婆さんに元気一杯の歌声をお届けしたいと思います。是非、楽しみにしてくださいね！

歌うことは、チョコレートを食べるのと同じ効果があるらしい。人はチョコレートを食べると気持ちが落ち着き、ポジティブになるとか…♪



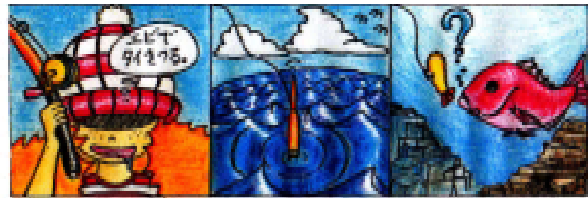
# 2週間めし

タイメシ

## 材料

タイメシ

## 作り方



choi/mo No.2

魚のアラ、米(3合)、ヤマサの昆布つゆ(大さじ5)  
塩(小さじ)

1. 米を水で研ぎ30分ザルに上げておく。
2. 魚周のアラは、包丁の背でウロコを取り、血合も取って水で洗い流してください。頭のウロコが取りにくい時は、釜に湯をわかし湯にさっと頭をくぐらしたら冷水に入れそれからウロコと血合を取った方が楽です。  
ポイント: 血合は、赤黒く骨以外の所にもあるので注意してください。身が大きい時は、骨の節と節の間に刃を入れて切り初めた方が楽に切れます。



ウロコ取り

3. グリルを温めてからコゲめがつくくらいにしっかり魚周のアラを火炙く。
4. 炊飯器に米と水(米と同量)を入れて昆布つゆと塩を加えその上に魚周のアラをのせ炊き上げます。炊き上がった魚周のアラを取り出し骨を取り身をほぐし身をご飯と混ぜ完成です。

ポイント



焼き具合



完成です

炊飯器には、無理に魚周のアラを入れずなるべく平らに置きながらください。入らなかつた魚周は、みそ汁に入れると良いダシが出ておいしいです。

# サポステ利用状況

★年齢別割合★ (23年度4月～7月)

15歳～20歳	3.2%
20歳～25歳	35.5%
25歳～30歳	35.5%
30歳～35歳	19.4%
35歳以上	6.5%

サポステでは、概ね15歳～39歳までの現在無業状態の方を対象とさせて頂いております。相談内容はその方によってそれぞれですが、人とのコミュニケーションに悩みや不安を抱えている方が多く見受けられます。



★登録者居住地域データ★ (開所～22年度)

	石巻市	気仙沼市	登米市	栗原市	東松島市	大崎市	色麻町	加美町	涌谷町	美里町	女川町	南三陸町
登録者数	35	10	40	34	5	182	4	26	9	41	2	1

★進路決定者数割合★ (開所～23年7月)

	新規登録者数	進路決定者数	割合
サポステ	434	213	50.0%



※みやぎ北若者サポートステーション(H19.7.1開所) 支援対象地域: 大崎市外ほか12市町

# ～サポステからのご案内～

ひとりで悩んでいませんか!?

- 【個人相談】 要予約/相談無料 日程: 月曜日～金曜日 対象: 本人・保護者
- 【こころの相談】 要予約/相談無料 (相談員と面談後、必要に応じて予約)
- 【出前相談】 要予約/相談無料 場所: 登米(8/11) 栗原(8/25)  
(個別相談 時間10時~/11時~/13時~/14時~/15時~ 一人50分間)
- 【支援プログラム】 月額3,000円 日程: (各セミナーによって日時が変わります) ですので、詳細等は面談の際にお問い合わせ下さい

TEL0229-21-7022 ※予約受付は平日の9時半～17時までとなります