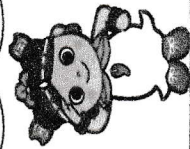


いえかつ

とは...



コロナ禍でのおうち時間を少しでも楽しく過ごせるように、頭の体操クイズやご当地クイズ・お役立ち情報等を、地域の皆様にお伝えするものです。

～目次～

●脳トレ①～⑩

●恵庭クイズ

●恵庭市 介護福祉課 管理栄養士よりお知らせ

～時短で超簡単！ずばらしピ～

●脳トレ答え

●恵庭クイズ答え

●えにわ感染対策チーム

にゅりんず よりお知らせ

「えにわ感染対策チーム 通称 にゅりんず」とは、恵庭市内における新型コロナウイルス感染症の感染予防・感染拡大防止のため活動しています。市内の介護・医療現場で働く専門職が集まり、連携しながら様々な取り組みを進めています。

●社会福祉協議会～実習生より～

●いえかつをやってみた地域のみなさんの声

●いきいき百歳体操～脚の体操編～

●生活支援コーデイネーターの紹介

P1～16

P17

P18

P19～22

P23

P24～25

P26

P27

P28

P29

おうちでやってみよう いえかつ

～家でも活動して元気でいよう～

～道の駅のスタンプ紹介～

ぬい絵にもなるよ！！



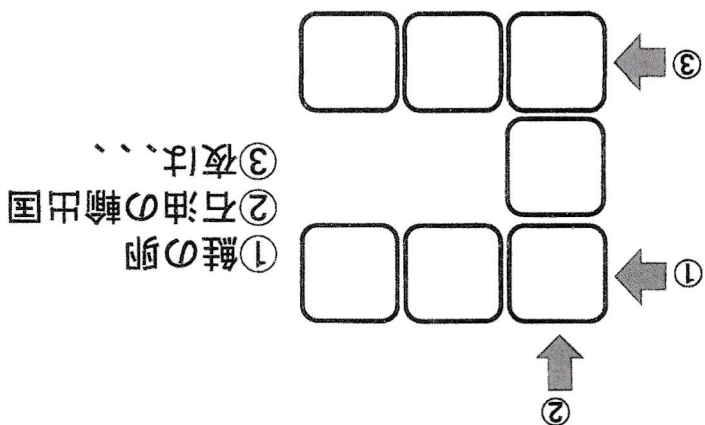
第5号



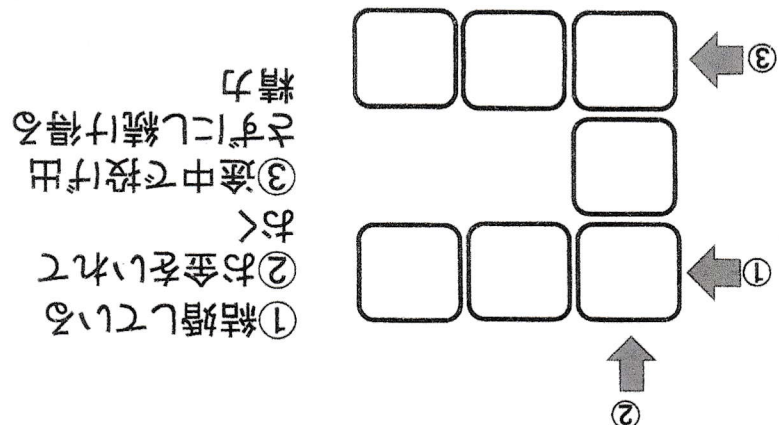
脳トレ②

ひらがなカタカナを使い、ヒントを元に言葉を入れよう。

円の中にある文字のみを使って、パズルを完成させよう。



ら
い
>



ん
き
に

。ゆゑにてんかかい。

。ゆゑにかんかうかあきんあ。

。ゆゑにんかんかいにはじな。

。ゆゑにんかんかいにはじな。

。ゆゑにんかんかいにはじな。

。ゆゑにんかんかいにはじな。

てなぬい、 んじに、

もてけ に

みか、あしながう

すまににか

てなぬい、

て、

川の か しりしり(なぬい) 小

上の か しりしり

てなぬい、

し。う。わ。か。る。方。は。漢。字。で。書。き。ま。す。が、
次。の。文。章。は。漢。字。で。書。き。ま。す。が、

③ テー

う、笑 は、年 来 ⑩

は、嫁 に 食 わ す な ⑨

た、に、 ⑧

う、 ⑦

あ、へ、 ⑥

う、 ⑤

え、 は、 ④

の、 ③

う、 ②

う、 ①

う。わ。か。る。方。は。漢。字。で。書。き。ま。す。が、
次。の。文。章。は。漢。字。で。書。き。ま。す。が、

④ テー

脳トレ⑥

□に当てはまる数字を書きましょう。

- ① 2 + □ = 6 ⑥ □ + 3 = 12
- ② □ + 2 = 10 ⑦ □ + 2 = 6
- ③ 3 + □ = 11 ⑧ □ + 8 = 8
- ④ 7 + □ = 15 ⑨ □ + 6 = 12
- ⑤ □ + 8 = 13 ⑩ □ + 3 = 9

脳トレ⑤

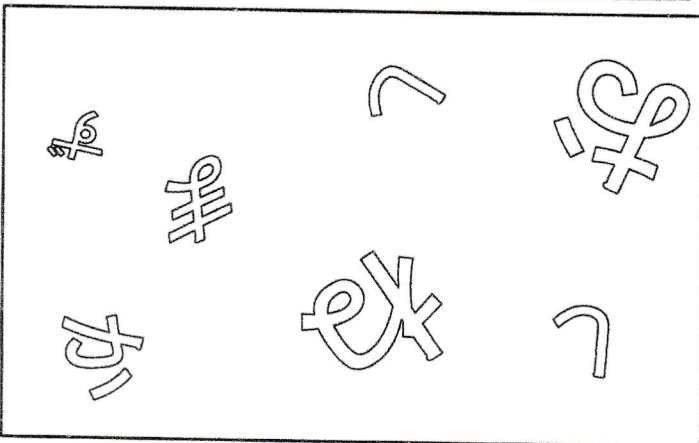
左の字の鏡像(左右逆になった文字、または記号)を右の空欄に書きましょう。

例 あ ← あ

- ① S ⑤ 9
- ② C ⑥ e
- ③ ㄣ ⑦ ㄣ
- ④ 5 ⑧ ㄣ
- ⑨ た ⑩ 5
- ⑪ 2 ⑫ K

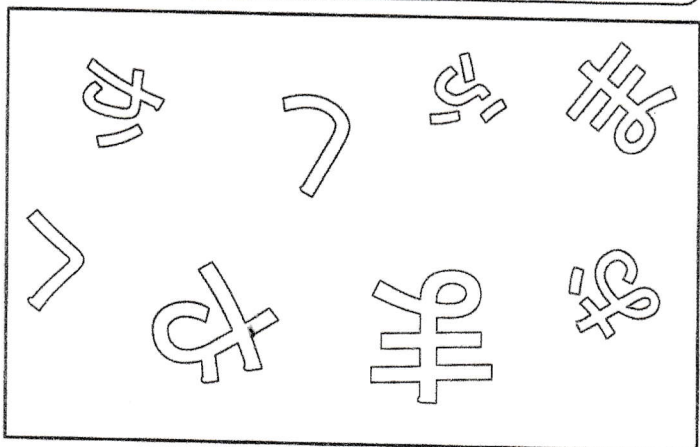
都道府県名②

都道府県名①



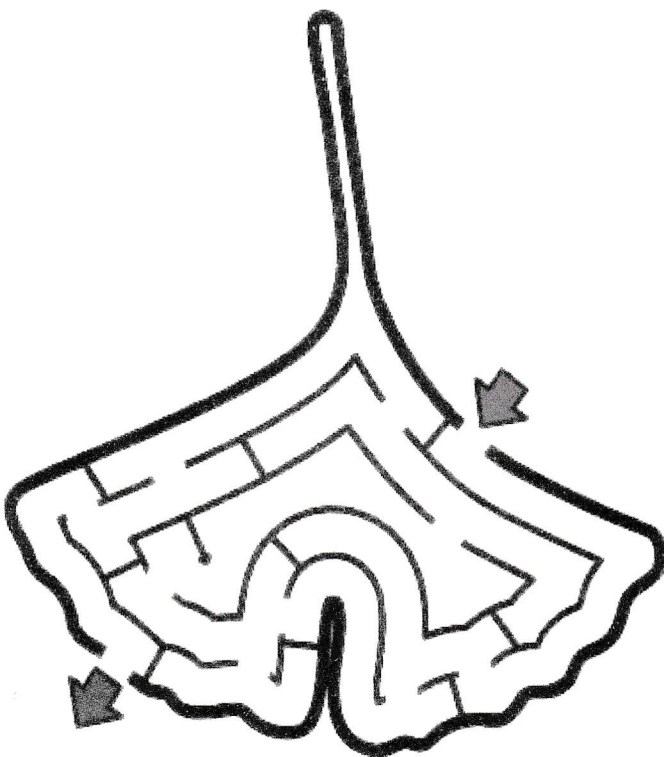
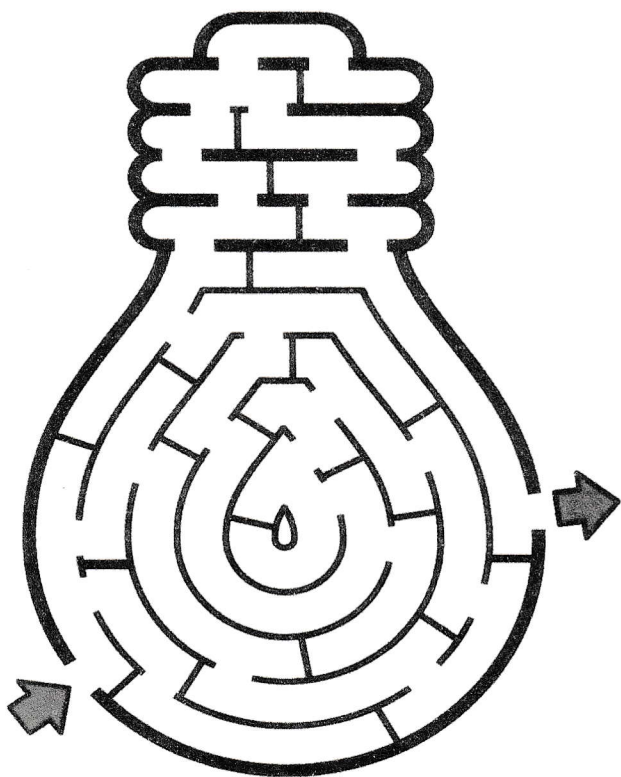
都道府県名②

都道府県名①



2つの都道府県の名前が隠れています。探してみてください。見つけたらそれぞれに色を塗りましょう(文字は1度しか使いません)

脳トレ⑦



次の迷路をやってみましょう。

脳トレ⑧

⑥ ㄥ 照

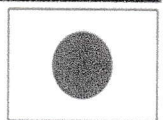
□に一字入ねて三文字の言葉を作完成してしまふ。

照 丁 丁 10

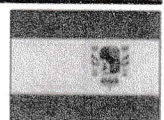
脳トレ⑫

どこの国旗か答えましょう。

1.



2.



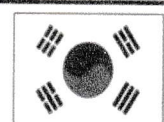
3.



4.



5.



6.



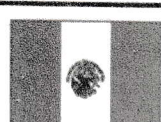
7.



8.



9.



10.

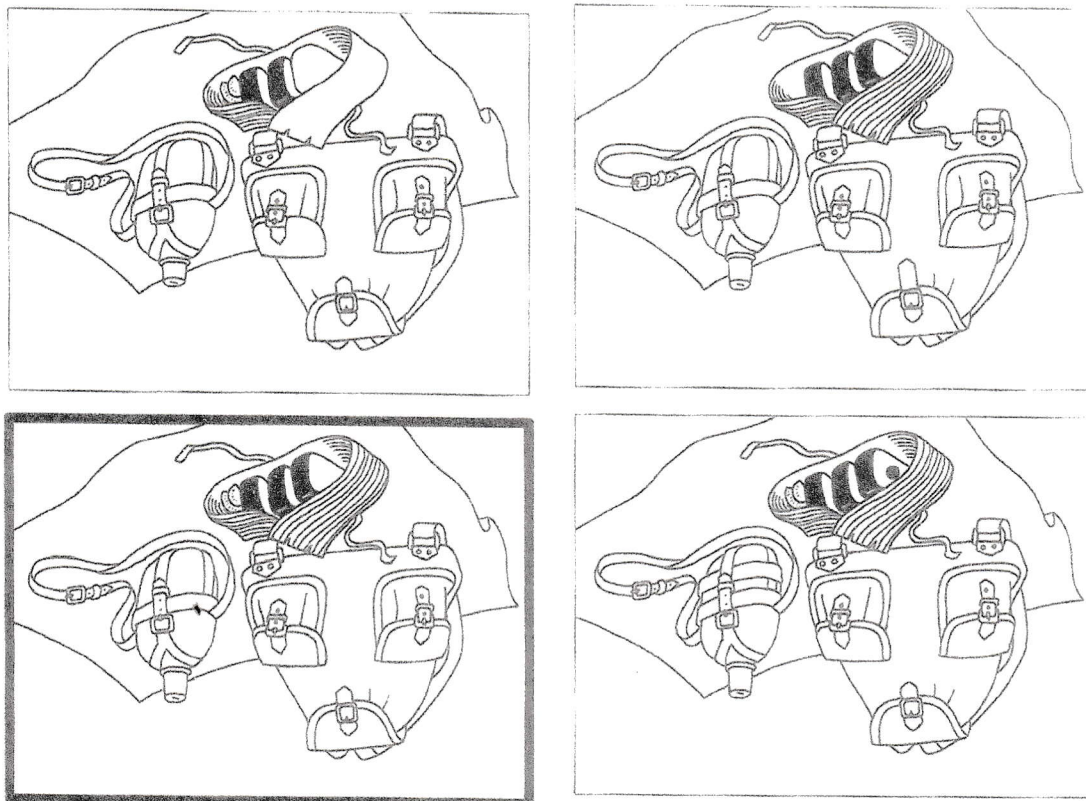


脳トレ⑪

たて・よこ・なめめ、どの3つの数字を足しても15になるように、1～9の数字をあいている□に入れますよう。

3	5	
		6

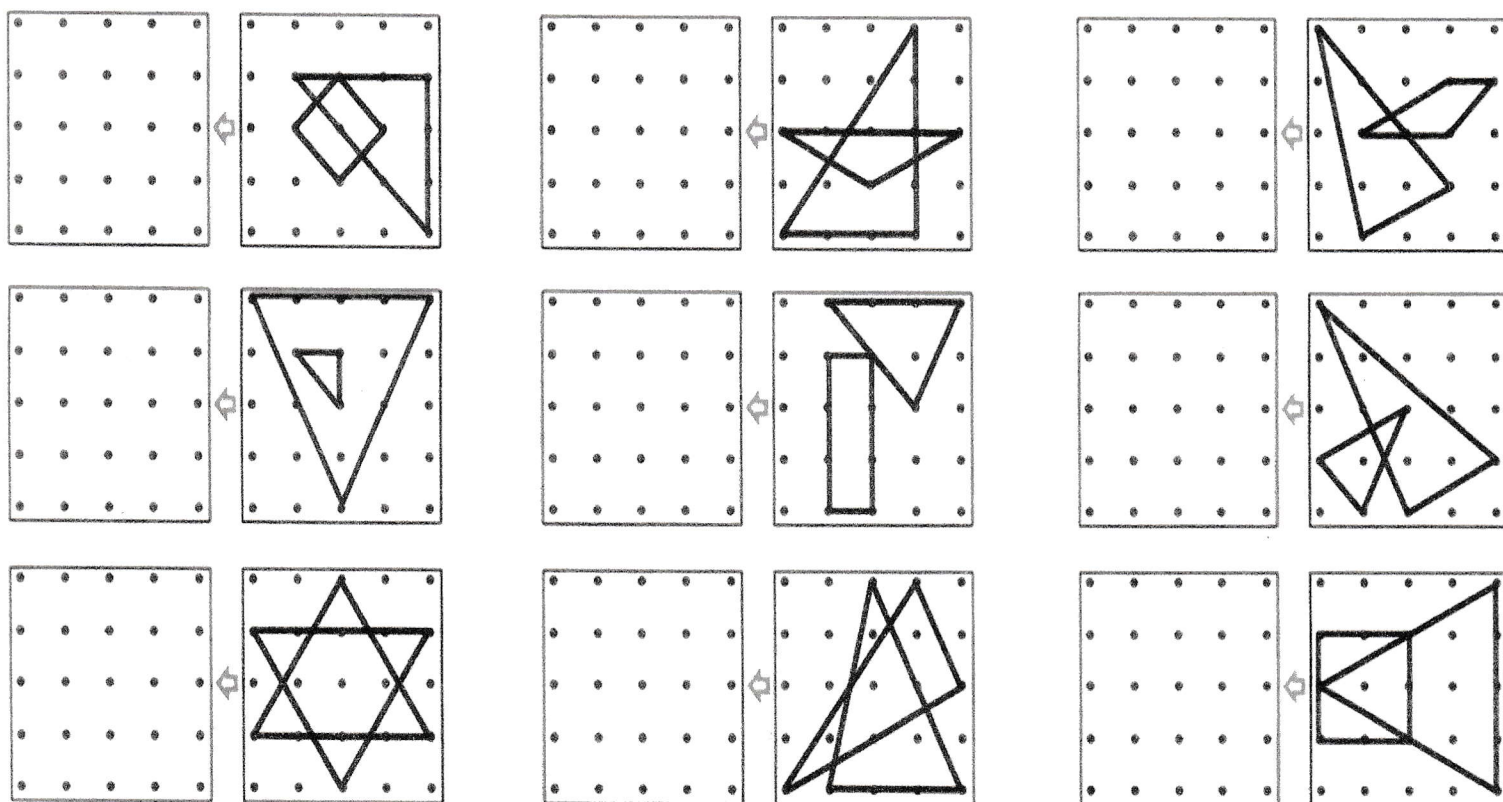
	9	
	5	
		8



まちがい探し

脳トレ⑬

黒枠のイラストと違うところを他の3つのイラストから合計12個見つけましょう。



脳トレ⑭

左と同じ図形になるように点をつなぎましょう。

脳トレ①⑥

その都道府県の代表されるものをヒントに、都道府県名を探り当てましょう。

サウキビ	+	シーサー	=	丹波の 黒豆	+	ア-バー コビエ-ター (原)	=	
富士山	+	お茶・みかん	=	カツオの 一本釣り	+	坂本龍馬	=	
富士山	+	桃・ぶどう	=	ビワの 生産日本一	+	鎖国・出島	=	
信楽焼	+	延暦寺	=	曲げわっぱ	+	世界最大級の ツナの原生林	=	

脳トレ①⑤

絵と言葉を線でつなぎましょう。

	•	サル
	•	ムサ
	•	ライオン
	•	ブタ
	•	



作りやすい分量(2人分)

豚薄切り肉・・・160g (一口大に切る)
A ①酒、醤油各小さじ1ずつ
 片栗粉・・・大さじ1
 白菜キムチ・・・80g
 にら・・・1袋 (2〜3cmに切る)
B ①みりん 大さじ1
 ②醤油 大さじ1/2
 ごま油・・・小さじ1



★レンジで！豚キムチ

豚肉はビタミンB1が豊富で疲労回復や、神経の働きを助ける働きがあります。
 キムチは乳酸菌が豊富なため、高い整腸作用が期待され免疫力アップ効果もあります。

【1人分】

エネルギー	230kcal
たん白質	18.3g
塩分	1.9g

作り方

- ①豚肉にAをもみ込み、片栗粉をまぶしておく。
- ②耐熱容器に、にらをひきキムチ、①を混ぜながらのせて、Bとごま油を加える。
- ③ふんわりラップをして電子レンジ (600W) で4分加熱。
- ④いったん取り出し全体を混ぜ、更に1分加熱。

★トースターで！ツナマヨピーマン

【1人分】

エネルギー	206 kcal
たん白質	10.1 g
塩分	0.8g

作りやすい分量(2人分)

ピーマン・・・2個
 ツナ缶・・・1缶
A ①マヨネーズ・・・大さじ1
 ②ケチャップ・・・小さじ1
 ③ピザ用チーズ・・・大さじ4



作り方

- ①Aを混ぜ、ツナマヨを作る
 - ②ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取る。
 - ③ピーマンのくぼみに①を入れチーズをのせる。
 - ④トースターにアルミホイルをひき③をのせ、5分程焼き色がつくまで焼く。
- ※ツナマヨが残り、おにぎいや、サンドイッチの具にしてもOK！

★混ぜるだけ！長いもおかか和え

【1人分】

エネルギー	62kcal
たん白質	3.3g
塩分	0.5g

作りやすい分量(2人分)

長いも・・・140g
 かつお節・・・小1袋
A ①砂糖、酢、醤油 各小さじ1ずつ
 ②ミートマト・・・2個
 あればパセリ・・・少々



作り方

- ①長いもはポリ袋に入れて (あればすり鉢などで) 叩く。
- ②①にかつお節とAを入れて混ぜる。

第1問

ガーデンフェスタ北海道 2022 のメイン会場はどこでしょうか？

- ① えりりん村 ② ルルマップ自然公園ふれんど ③ 花の拠点「はなふる」

第2問

ガーデンフェスタ北海道 2022 のイメージキャラクターは何でしょうか？

- ① キャンちゃん ② キョンちゃん ③ キュンちゃん

第3問

ガーデンフェスタ北海道 2022 のテーマフラワーは何でしょうか？

- ① ひまわり ② チューリップ ③ バラ

第4問

花の拠点「はなふる」に新たに植えられる花株数はどれくらいでしょうか？

- ① 約30,000株 ② 約50,000株 ③ 約70,000株

第39回 全国都市緑化北海道フェア



ガーデンフェスタ北海道2022

2022 6/25・7/24
 (令和4年)

全国都市緑化フェアは、1983年から毎年、全国各地で開催されている花と緑に関する国内最大級のイベントです。2022年には恵庭市の花の拠点「はなふる」をメイン会場として開催されます。今回は、このイベントにちなんで出題します！

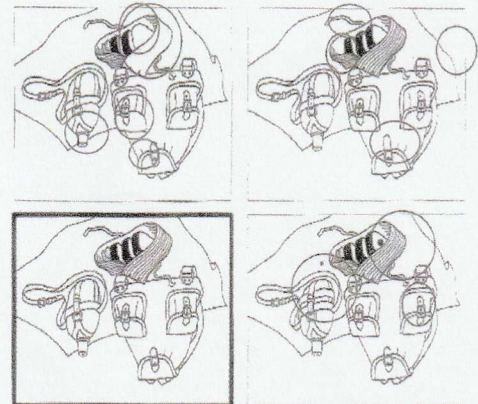
～ガーデンフェスタ北海道 2022 編～

思庭ノイ人

脳トレ答え

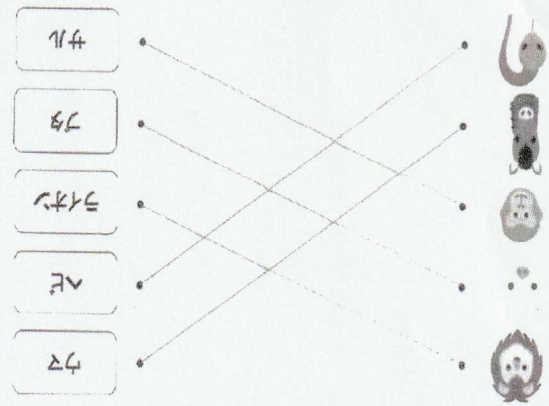
脳トレ13

果杯のイラストと違うところを他の3つのイラストから合計12個見つけましょう。



脳トレ答え

脳トレ15



脳トレ答え

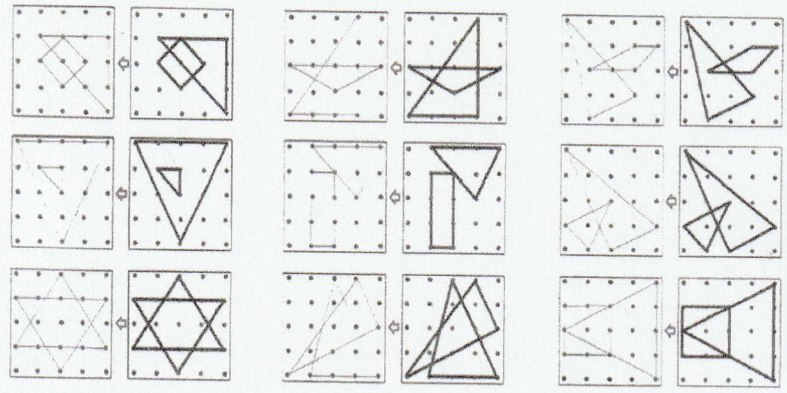
脳トレ16

その都道府県の代表されるものをヒントに、都道府県名を探り当てましょう。

A collection of word puzzles for Japanese prefectures, such as 'サウキビ + シーサー = 沖縄県' and '雪土山 + 桃ぶどう = 山梨県'.

脳トレ答え

脳トレ14



脳トレ答え

脳トレ17

【この書はさく語対訳】

A table of Japanese-English word pairs for vocabulary review, including terms like '悪化', '動物的', '悪化', etc.

脳トレ答え

たて・よこ・ななめの、どの3つの数字を足しても15になるように、1～9の数字をあいている□に入れますよう。

Two 3x3 magic square grids for a logic puzzle, with some numbers already filled in.

脳トレ答え

脳トレ12

どこの国旗か答えましょう。

A list of 10 flags with their corresponding country names in Japanese, such as '日本', 'スペイン', 'カナダ', etc.

脳トレ18

脳トレ答え

ひらがなで表した数字を横並びにすると、この数字が表す数字は、この数字の何倍か。

A logic puzzle involving circles and numbers, where the goal is to find a multiplier based on the digits in the circles.

脳トレ11

脳トレ答え

感染対策チームだより

新型コロナウイルス対策 ～家庭における「マスク」の正しい活用法～

新型コロナウイルス対策の基本

新型コロナウイルス感染予防には、日常的にマスクを着用し、食事の前や帰宅後などの場面で手指衛生を行うこと、定期的に換気を行うことが重要です。

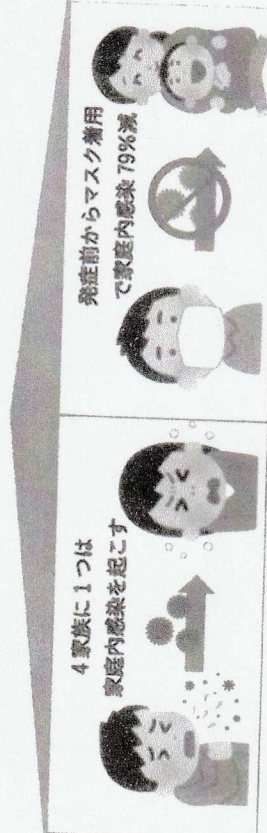
なかでも、屋内や人との距離が十分にとれない場所で常時マスクを着用することは、自分を感染から守るだけでなく、他者を感染から守るためのエチケットでもあります。

マスクの効果

マスク着用の効果は、様々な研究で実証されています。症状の有無に関わらず、家の中でもマスクを着用することで、自分や家族を感染から守ることができます。



ハムスターでマスク効果を検証した実験 Clin Infect Dis 2020 May



マスク着用による家庭内感染の予防効果 (BMJ Glob Health 2020;5(5))

恵庭クイズ 答え

第1問

正解は、③花の拠点「はなふる」でした！

花の拠点「はなふる」は、道と川の駅「花ロードえにわ」、農畜産物直売所「かのな」に、令和2年11月にオープンした施設。7つのテーマガーデンからなる「ガーデンエリア」やえにわファミリーガーデン「りりあ」など、子どもから大人まで楽しめる、新しい観光スポットです。令和4年6月から約1か月間、第39回全国都市緑化北海道フェア「ガーデンフェスタ北海道2022」のメイン会場となります！また、メイン会場以外に、ガーデンフェスタを連携して盛り上げるため、北海道内の庭園等32か所が「協賛会場」として登録されており、「えこりん村」も協賛会場として、登録していただいています。

第2問

正解は、③キュンちゃん でした！

キュンちゃんはエゾナキウサギ。見るもの・触れるものの気持ちを「キュン」と感動させること。それが、キュンちゃんの名前の由来です。北海道観光PR キャラクター（公益社団法人北海道観光振興機構）で、ガーデンフェスタ北海道フレンズの一員です。

第3問

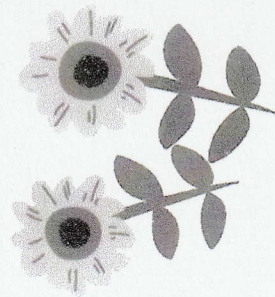
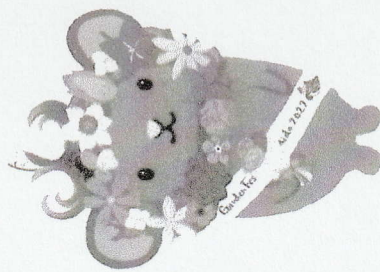
正解は、①ひまわり でした！

ひまわりの鮮やかな黄色で、ようこそ！いらっしやい！と皆さまをお迎えします。北海道の「ひまわり」の開花時期は8月頃ですが、花数が100個、開花期間が100日以上以上の驚異のひまわり品種があり、メイン会場を彩ります。

第4問

正解は、③ 約70,000株 でした！

既に整備されている7つの庭のほか、新たに植栽する約70,000株の花で皆さまをお迎えします。一番大きい花壇では約25,000株もの花や撮影スポットも作る予定です。



ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークは外見からは分からなくても、援助や配慮が必要な方が身に着けているマークです

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていて、希望するすべての人を対象に配布されます。

○ヘルプマークの特徴

- ・赤色に白の十字とハートマーク
- ・バッグなどにつけることが多い
- ・裏面には、障害の特徴や緊急時の連絡先などが記載

●記載例

- ・病気なので席を譲ってください
- ・手話か筆談をお願いします
- ・移動のときに誘導してください
- ・避難所まで案内してください
- ・大きな声や音が苦手です

など

もし身近にヘルプマークを身に着けている方がいたり、見かけたとき、困っている様子であれば声をかけるなど
26 思いやりのある行動をお願いします。

マスクの種類と特徴

『感染しない』『感染させない』ためにも不織布マスクを着用しましょう！

種類	特徴
不織布マスク	・小さな飛沫も漏れさせない効果がある。 ・布に織目がなくウイルスが通過しにくい構造。
布マスク	・繰り返し洗って使える。 ・大きな飛沫を漏れさせない効果がある。 ・布の織目が大きくウイルスが通過する恐れがある。
ウレタンマスク	・通気性が良く、呼吸器疾患の方や皮膚が弱い人に向いている。 ・通気性が良い分、ウイルスが通過する恐れがある。
プラスチックマスク	・口元が見える。 ・前方に飛沫を飛ばさない効果はあるが、その範囲は狭い。 ・感染予防としての使用に適さない。

マスクの正しい着け方

マスクは、鼻から顎まで広く覆えるサイズを選び着用します。鼻から頬にかけての凹凸にフィットさせることがポイントです。性能の良いマスクを着用しても、使い方を誤ると効果を発揮しません。

マスク着用の良い例・悪い例をご紹介します。

良い例	悪い例		
鼻から顎まで広く覆う	鼻が出ますよ！	鼻も口も出ますよ！	喋る時に外しちゃうの!?

えにわ感染対策チームごびりんすが令和2年11月20日に発行したものです。

いきいき百歳体操

～脚の体操編～

お家でも体操に取り組み、
元気な体を保ちましょう！
1, 2, 3, 4...と8まで、ゆっくり
数を数えながら、各動作を10回
ずつ行いましょう。

■脚の後ろ上げ運動



- ① 椅子の後ろに立ちます。
- ② 片脚ずつ後ろへ上げ下ろしをします。

効果

歩く速度が速くなり、階段昇降が
楽になります。

■脚の横上げ運動



- ① 椅子の後ろに立ちます。
- ② 片脚ずつ横へ上げ下ろしをします。

効果

歩くときのふらつきが無くなり、
転びにくくなります。

恵庭市では、市民の方へ、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、
しゃやしやき百歳体操のパンフレット・DVDを配布しています。
ご希望の方は下記連絡先までお問い合わせください。

いえかつをやってみました

地域のみなさんの声

恵庭クイズが難しいで
すが、恵庭のことを知
る良い機会になりま
した。(60代・女性)

管理栄養士さん
のレシピ料理を
3回作りました。
(60代・男性)

友人に勧めたはし
いと言っていました。
サロンに来られない
方に渡しに行き、会
うきっかけにもなっ
ているので、助かり
ます。(70代・女性)

ぬりえがあるので、色鉛
筆を買おうと思います。
(80代・女性)

息子と一緒に考えて脳トレを
行いました。(80代・女性)

～番外編！！実習生編集後記～



小松瑞季君

今回、作成するにあたって、恵庭市社会福祉協議会の皆様に相
談させていただきながら、地域の皆様のもとに届いたあと、繰
り返し読んでいただけたり、周りの人と一緒に読んで話の話題に
していただけるような内容にしました。たくさんの方々のもとに
届いて読んでいただくと嬉しいです。

今回、作成をして、一番印象に残っているのは恵庭市消費者セ
ンターの方や基地・防災課の方にインタビューを行ったことです。
なぜなら、人生で初めてのインタビューでも緊張していたか
らです。また、ページのレイアウトや配置なども見やすくなるよ
うにパソコンに慣れていない私は苦労しながら作成をしました。
このいえかつの内容がコロナ禍でも地域の人たちがつながりをつ絶
やさないためのきっかけになっていただけたら嬉しいです。



星野成吾君

わたし達がつくりました！

恵庭市社会福祉協議会

〒061-1446 末広町124 福祉会館



長政 石川 青木

☎ 0123-32-0007 Fax 0123-29-5833

担当地域：恵庭市全域

たよれーる ひがし

〒061-1409 黄金南5丁目11-4



志賀

☎ 0123-35-1071 Fax 0123-35-1072

担当地域：湯太、春日、中央、上山口、戸磯、和光町、
黄金北、黄金南、黄金中央、相生町、緑町、
住吉町、末広町、栄恵町、泉町、京町、通町、
福住町、新町、本町

たよれーる みなみ

〒061-1423 柏木町429-6



吉田 奥宮

☎ 0123-34-8467 Fax 0123-34-8561

担当地域：有明町、大町、文京町、牧場、蟹尻、桜森、
恵央町、幸町、柏木町、美咲野、桜町、
駒場町、白糠町、恵南

たよれーる きた

〒061-1353 島松本町1丁目11-1



日光 堀江

☎ 0123-25-3100 Fax 0123-25-3123

担当地域：島松寿町、島松仲町、島松東町、島松本町、
島松旭町、北島、島松沢、下島松、中島松、
西島松、林田、徳栄、南島松、北柏木、柏陽町

たよれーる 中島・恵み野

〒061-1373 恵み野西2丁目3-10



大串

☎ 0123-36-0036 Fax 0123-36-0037

担当地域：中島町、恵み野東、恵み野西、恵み野南、
恵み野北、恵み野里美

えにわの地域づくりを お手伝いします

生活支援コーディネーターをご存知ですか？

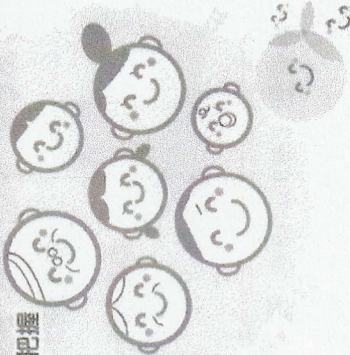
私達は身近な支えあいの仕組みづくりや課題解決のために活動しています。

恵庭市では市町村全域を担当する第1層生活支援コーディネーター(恵庭市社会福祉協議会に設置)と市内を4つに分けた地区で活動する第2層生活支援コーディネーター(たよれーるに配置)が連携しながら活動しています。

生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)の役割

- 地域での困りごと、地域にあるサービスの把握
- 生活支援の担い手の養成、活動支援
- 地域づくりに関する意見交換等の実施
- 関係者のネットワークづくり
- 介護予防サービスの創出等

以上の内容による高齢者の生活を
支えるための取り組みを進めて行きます。



上段：第1層生活支援
コーディネーター
左より)岡・長政・石川

下段：第2層生活支援
コーディネーター
左より)吉田・志賀・
日光・大串

※ 各連絡先は、次のページをご覧ください