

大桶下  
自治会出番です！ O・K お助け隊！  
(大桶下)

今回は、大桶下自治会の『O・K（大桶下）お助け隊』を取材してきました。  
『O・K（大桶下）お助け隊』は「地域の心地よいおせっかい」の必要性を感じたボランティアとして活動できる大桶下自治会員10名で、今年2月から活動を開始しています。  
取材当日は、一人暮らし（90代）の女性宅で不用品（主に衣類）の整理が行われました。依頼者の女性は「今までできていたことがだんだんできなくなってきて困っていましたが、自治会の方に手伝ってもらえてとても助かりました。これからも安心して住み慣れたここ（大桶下）に住み続けられます」と涙ながらに話してくださいました。



私の住む大桶下では、独居高齢者、高齢者世帯、日中独居者が増え、更に地域交流の機会も減っている中で、ご近所の助け合いで、ゴミ出しや買い物支援等を行っている方もいますが、自治会単位での定期的な声掛けや見守り、気軽に集まれる場所（居場所）等の必要性を強く感じていました。

そのような中、令和6年11月に自治会回覧で、ボランティア協力者を募集したところ、10名もの会員から賛同が得られたため、この『O・K（大桶下）お助け隊』を発足しました。今後も、自治会の誰もが安心して暮らせる大桶下自治会を目指して様々な活動を実施していきたいと思っています。

隊長 石川法生さん  
副隊長 高野光則さん

# 食事で元気に！夏バテ予防のコツ

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、体がだるく感じたりしませんか？夏の暑さに負けないためには、1日3食バランスよく食べることが大切です。

## ☆夏バテに効果的な栄養素

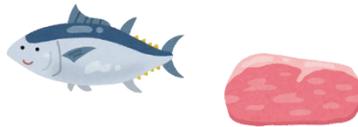
### ① ビタミン B1

効果：疲労回復、食欲増進  
食材：豚肉、うなぎ、ごま、大豆



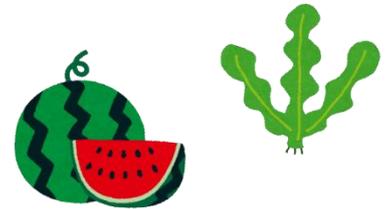
### ② たんぱく質

効果：筋力の向上  
食材：肉、魚、たまご乳製品



### ③ ミネラル

効果：免疫力アップ  
食材：果物、海藻類



## ☆おすすめレシピ 「豚肉と夏野菜の冷しゃぶサラダ」



### 〈作り方〉

- ① 豚肉は半分に切る。なすは8等分のくし切り、オクラ、ミニトマトは半分に切り、水菜は5cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、酒を加えて落ち着かせる。ぐらぐらしない程度の状態で、豚肉をゆで、ざるに上げる。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、なすとオクラを色よく焼く。
- ④ 皿に水菜を敷き、②と③とミニトマトを盛りつけ、しょうゆをまわしかける。

### 材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	150g
なす	2本
オクラ	5本
ミニトマト	2個
水菜	80g
サラダ油	大さじ1
ポン酢	適量
清酒	適量

## ☆水分補給も忘れずに

喉が渇いてなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクや経口補水液には塩分や糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。