

発行：仙台市児童養護施設等入所児童就業支援・アフターケア共同体

〒981-0954 仙台市青葉区川平 1-16-5 スカイハイツ 202 TEL 022-341-7062

発行日：2020年6月26日

新型コロナウイルス感染防止のため、油断しないでできるだけお休みの日はステイホームを！
「退屈」「やることがない」と思っているあなたに、このような時にやっておくと気持ち良く過ごせる方法をご紹介します。

☆ステイホーム中の過ごし方☆

書類・郵便物を整理しておきましょう

「そんなこと」と思われるかもしれませんが、すっきり整理出来ると気持ちが良いだけでなく、**お得**なこともあります。

開封していない郵便物、ガス・電気・水道等の
検針票や領収書を取り出す



種類毎に分ける

ポケットファイルに種類毎に入れる



お得なことって？

(1) 大事な書類を発見出来る

特別定額給付金の手続きはもうしましたか？住民票のある住所に郵便で届いているはずなので、見当たらない方は整理をして見つけてください。まだ手続きをしていない方は、なるべく早めに手続きを済ませましょう。

※この給付金に関する詐欺なども増えているようなので、不審に思うことがあったら大人に相談を！

(2) 督促状などに早めに対応出来る

水道光熱費や携帯代など、支払いが滞ってしまった場合に、早く支払ってくださいという書類が届くことがあります。整理してあれば、早めに対応することが出来ます。少ない額でも、溜まってしまうと気付いた時には結構な額になるので要注意です。

保管しておかなければならない書類は人それぞれ違うと思います。それぞれの生活にあった整理の仕方をしてみてください。

☆例えば・・・

- 学校に通っている方・・・学校から配布された資料や教材、奨学金の書類など
- 仕事をしている方・・・給与明細、雇用契約書、雇用保険料の通知など
- 一人暮らしをしている方・・・お部屋の契約書、部屋の保険関係の書類など



掃除や整理をしましょう

普段は忙しくて中々手をつけられずにいた部分の掃除をしてみましょう。

(時間をかけないと出来ない部分を掃除するのがおすすめ！)

→換気扇や魚焼きの掃除、エアコンの掃除、窓ふき、冷蔵庫内の掃除など

☆1日で全てを終わらせるのは誰でも難しいので、「今日はここを掃除しよう」、「このコーナーを整理しよう」と決めて、無理せずやってみてください。

◎お部屋にいたることが多くなりそうなこの夏、快適・清潔に過ごすために、こまめな掃除を心がけましょう！



皆さんは、いまだどのような食生活を送っていますか？

新生活が始まったり、コロナの影響等で中々落ち着かなかったり・・・栄養バランスについて考える機会のないまま、毎日を過ごしている方もいるかもしれません。

自炊しなきゃ！と肩に力を入れず、ちょっとした工夫で簡単に栄養を摂ることの出来るレシピについて、紹介します。（7月の交流会で実際につくってみたいと考えています。火を使わないので、夏の暑い時期につくりやすいです。）

☆今回のポイント・・・色がたくさん入っている料理=栄養をたくさん摂ることが出来る！

①100円野菜にトッピングしてサラダをつくってみよう！

用意する食材

- ・100円の袋入り野菜
（キャベツミックスなど、すぐに使える形で売っているもの）
- ・サラダに入れたい食材（ハム、ベーコン、ツナ、塩昆布、サラダチキン、煮豆、ゆで卵、プチトマト、きゅうりなど）
- ・お好みのドレッシング

おすすめポイント

- ・好きな食材を加えていくことで、彩りが良くなり、自然と栄養を摂ることが出来る。
- ・夕飯につくって余ったら、次の日に水気を切って、パンに挟んでお弁当に持っていくことも出来る。
- ・ドレッシングを変えることで、和風・洋風・中華風など楽しめる。
（一人暮らしの場合は中々使い切れなかつたりするので、コンビニでサラダコーナーに売っている個包装の使い切りドレッシングなどもおすすめです）



②プレーンヨーグルトにトッピングしてみよう！

用意する食材

- ・大きなサイズのヨーグルト（400グラム程度）
- ・ヨーグルトと一緒に食べたい食材
（果物、果物の缶詰、ドライフルーツ、シリアル、ジャムなど）

おすすめポイント

- ・自分で好きな食材をトッピングすることで色々な味が楽しめる。

今回載せたトッピング以外にも色々試してみてください。美味しい組み合わせを見つけたら、ぜひ教えてくださいね。

☆次回は、レンジで簡単に調理することができるレシピをご紹介します！

2019年度実施状況（2月）

職場見学・体験、交流会は新型コロナウイルス感染防止のため、実施出来ませんでした。

ソーシャルスキルトレーニング（SST）

テーマ タイトル	実施日 対象施設	参加 数
「就職・雇用に関する知識<ビジネスマナー>」 『ビジネスマナー』	2月2日（日） ラ・サール・ホーム	4名
「金銭管理・リスク管理<契約全般>」「リスク管理<SNS・インターネット>」 『社会に出る前に知っておこう～契約・保証人、スマホ・SNS』	2月8日（土） 仙台市内の地域小規模児童養護施設	1名
「金銭管理・リスク管理<契約全般>」 『一人暮らしを始める前に・・・生活上のお金のこと』	2月9日（日） 仙台天使園	10名
「リスク管理<SNS・インターネット>」 『知っておこう！スマホとSNS』	2月16日（日） 丘の家子どもホーム	5名
「就職・雇用に関する知識<ビジネスマナー>」 『ビジネスマナー』	2月23日（日） 仙台天使園	5名
合計		25名

※講師は、弁護士の方や内容に応じた団体の方をお願いしています。

ご相談、お問い合わせ等はホームページからも受付しています。
仙台市児童養護施設等入所児童就業支援・アフターケア共同体 HP
URL：<http://city-yougo.org/>