

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：2019年6月21日

この事業も4年目となり、退所者本人からの相談のみならず、関係機関や施設等からの相談件数も増えてきました。子どもたちの抱える問題は様々ですが、共同体の持つネットワークできめ細かく対応していくつもりです。まだ相談できずにいる方は、ぜひご連絡ください。



**この事業は、仙台市の児童養護施設を退所された方、または仙台市の里親委託を解除された方で25歳くらいまでの方が対象です。**

仕事のこと、生活のこと等、現在お困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください。まずはお電話をお待ちしています。何度でも相談出来ます。費用はかかりません。弁護士等の専門家や他の支援機関を紹介することも出来ます。必要に応じて、面談や同行支援を行います。アフターケア事業に住所や連絡先の登録をしていただければ、会報（年3回発行）や交流会（年3回開催）の案内等を送付いたします。お問い合わせは下記連絡先までお願いします。



チャイルドラインみやぎでは、アフターケア事業全国ネットワーク「えんじゅ」に加入しています。「えんじゅ」は全国各地のアフターケア事業所約20団体が参加しています。施設を退所して県外で就職した方で、困ったことがあったときには、つなぐことも出来ると思いますので、まずは相談してください。

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/>



## 平成30年度実績報告（平成30年4月1日～平成31年3月31日）

### （1）施設入所児童に対する就業支援

#### ①ソーシャルスキルトレーニング（以下、SSTの実施）

仙台市内児童養護施設や自立援助ホームを対象とし、入所児童に対してSSTを実施した。  
24回実施 125名参加

#### ②職場見学・体験の実施

関係機関と連携し、体験を行った。 20回実施 92名参加

### （2）施設を退所した児童に対するアフターケア

#### ①退所者交流会 3回実施

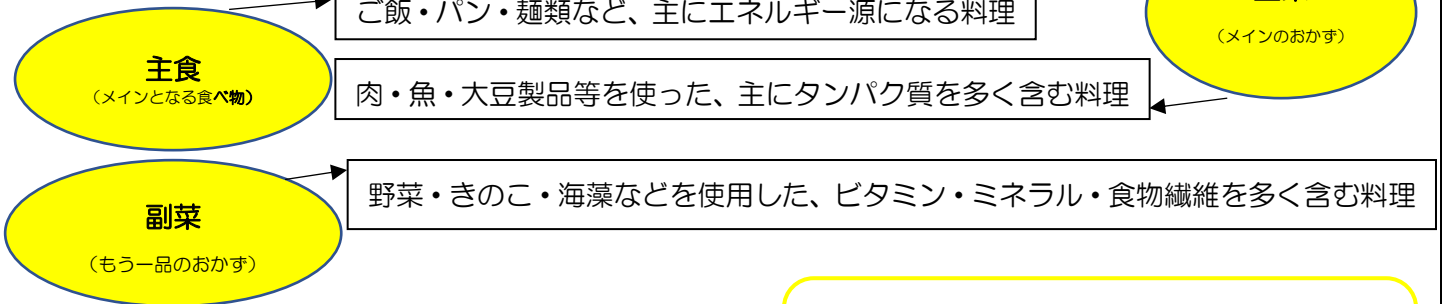
②相談事業 アフターケア対象者だけではなく、施設、児童相談所及び里親からも10ケースほどの相談が寄せられた。居所支援、就労支援、姓の変更、家族との関係について等

### （3）会報発行 3回（第5号～第7号） ※ホームページにバックナンバー掲載中

# 食生活ワンポイントアドバイス～時短で簡単！おいしいごはんを作ろう！～

栄養のバランスを考えた食生活を送れていますか？今回は、知っておくと生活に役立つ知識を紹介します♪

## 主食・主菜・副菜ってなんだろう？



## 主食・主菜・副菜を考えた献立作り

初めは、難しい料理ではなく、一つの味を色々な料理で楽しめるものを作ってみましょう！

例えば・・・主食 チャーハン  
主菜 野菜炒め 副菜 漬け物・サラダ等

↑このメニューでどんなバリエーションが考えられるでしょうか？

メニュー		具材・味付け①	具材・味付け②	具材・味付け③
主食	チャーハン	塩昆布とキャベツ	ベーコンとコーン	ツナ缶とネギ
主菜	野菜炒め	醤油味	カレー味	コンソメ味
副菜	漬け物・サラダ等	きゅうりの浅漬	大根の浅漬	ほうれん草のバター炒め
どんな時におすすめ？		さっぱりしたものを食べたいとき	ピリッと刺激のあるものを食べたいとき	濃い味のものが食べたいとき

## 食についてのアドバイス

- ・ご飯を炊くときは、多めに炊いて冷凍保存したほうが節約になります。学校や職場から帰ってきてから炊くのは大変です。多めに炊いて、すぐにお茶碗で一杯ずつ位にラップに包み、平らにしてから冷凍しましょう。冷凍したご飯は、出来るだけ早めに食べましょう！
- ・一気に主食・主菜・副菜を摂ろうとするのは、一人暮らしをしている場合は難しい時もあると思います。そういった場合は、1日の栄養バランスを総合的に考えて、朝と昼でご飯を食べ過ぎてしまったから、夜のご飯は少なめにしよう等、1日の栄養バランスを総合的に考えてみましょう！

## 交流会のお知らせ

上記で紹介した献立や、簡単に作れるのり巻（皆で作ると楽しいです！）を実際につくり、一緒に食べ、最近の生活についてお話しませんか？

日時：2019年7月27日（土）12時00分～14時00分  
場所：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事務局  
対象者：仙台市内の児童養護施設を退所した方、里親の元で養育されていた方  
申し込み：7月22日（月）までに、電話、FAX、Eメールでお申し込みください。

（①お名前 ②年齢 ③退所施設名 ④出欠）

TEL 022-341-7062（時間：平日 10:00～17:00）

FAX 022-279-7210 Eメール：yougo\_af@shirt.ocn.ne.jp

ホームページのお問い合わせフォームからも申し込み可能です

最寄り：仙台市営バス桜ヶ丘県営住宅前下車徒歩3分（仙台駅より約30分乗車）

仙台駅前西口バスプール13番乗り場から乗車ください。（仙台駅から片道300円です）

