



大町 智生さん (大沢・22)

安定した日常へのサポートを

「利用者さんには、安心感を与えるオープンなコミュニケーションを心がけています」と、はつらつと答える大町智生さん。昨年の4月から、町内の障がい者支援施設で生活支援員として、入所する障がい者の見守りや食事の介助など日常生活をサポートしています。

大町さんは保育の仕事に憧れ進学しましたが、障がい者支援の授業をきっかけに『障がい』に対するイメージが一転、「障がい」を抱える一方で才能溢れる皆さんの姿に心を動かされました。そんな皆さんの日々の支えになりたいと思い、福祉の道を選びました」と、保育士資格のほか、社会福祉主事の資格も取得しました。

「勤め始めは信頼関係の構築に苦労しましたが、少しずつ皆さんの身近な存在になることができました。この仕事が楽しいです」と、笑顔が輝きます。

そんな大町さんの趣味は、ソフトラボールと野球。「今年は大会もないため、休日は筋力トレーニングです。今は特に胸筋を」と、体づくりに励んでいます。

今後の目標は、社会福祉士へのステップアップ。利用者の皆さんの安定した日常を支えるため、実務経験を重ね、現場の一日一日を大切にしています。

キッチンスタジオ No.139 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、お肌にもいいぞ！コラーゲンたっぷり「白菜と手羽先のあっさりスープ」です。

【材料（2人分）】

鶏手羽先…4本 白菜…150g^ア シイタケ…2個
 春雨…20g^ア ニンニク…1片 オリーブオイル…小
 さじ1 料理酒…60ml^ア 水…400ml^ア 小ネギ…
 少々
 A {塩…小さじ1/2 黒コショウ…少々}

【作り方】

- ①白菜を3センチ幅のざく切りにし、茎と葉を分けておく。シイタケは石づきを取って薄く切る。
- ②ニンニクは皮をむいてみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、②を入れて炒める。香りが出てきたらシイタケを入れてさっと炒め、水を入れてふたをする。
- ④③が沸騰したら、鶏手羽先と酒を入れてふたをし、10分程度煮込む。
- ⑤④に白菜の茎の部分を入れてふたをし、5分煮込んだら、白菜の葉の部分と春雨を入れてさらに煮込む。野菜に火が通ったらAを入れて味を調え、火を止める。
- ⑥器に盛り付けて上から小ネギをちらしたら完成！

白菜と手羽先のあっさりスープ



1人あたりのカロリー 357Kcal、塩分1.7g

【ポイント】

鶏と旬野菜のうまみたっぷりの一品です。鶏手羽先は煮込むことで、骨と皮からコラーゲンがスープに溶け出します。鶏の手羽先がない場合は、手羽元肉や手羽中肉などの骨付き肉でもおいしくいただけます。