



もみじ会は大柿町大原、寄漕集会所で活動をしています。近所の方々が毎週集まることで、「最近見かけないけど元気かな？」と人との関わり合い、見守る目が増えたと感じています。グループのみなさんは、これを「生存確認」と呼んでいます。体操中はおしゃべりを控えて、重りの取り外し、次の動作の声掛けをして体操に集中。終わればみんなで近況を報告

し合います。いきいき百歳体操を続けてきたことで体が軽くなったこと、膝の手術を5年前に受けた方は悪化が防げていることなど、様々な効果の実感があります。まずは始めてみないと魅力が伝わらないかもしれませんが、いつまでも元気でいたい、体を動かしてみたい。そう思われる方は、ぜひ参加してみてください。

## えたじまのこころ通信

〜もみじ会〜

寄漕集会所 毎週水曜日 午前9時30分〜

地域包括支援センター ☎0823-43-1640

Vol.67

## 認知症高齢者等見守りシール

地域包括支援センター ☎0823-43-1640

市では、市内に住所があり、認知症などにより行方不明リスクのある在宅高齢者の方などを対象に、QRコードのついた見守りシール事業を行っています。このシールを、衣類や持ち物に貼り、行方不明になった時など、それに気づいた周りの方がQRコードを読み取り、登録されたご家族などに発見情報がメールで届くようになっています。利用要件など詳しいことは、地域包括支援センターまでお問合せください。



▲見守りシールの見本

## "発見～保護～ご帰宅"まで 安心、安全、迅速に



共創未来

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です



▲見守りシールの使い方

## 健康づくり教室 テーマ「高血圧症予防（適塩生活）について」

保健医療課 ☎0823-43-1639

高血圧を予防するためには、減塩の食事が大切です。健康づくり教室を、次の内容で行いますので、お気軽にご参加ください。栄養士による減塩のポイントのお話、食生活改善推進員による香辛料や酸味、減塩商品を使用した調理実習を行います。

※希望される方には、食塩摂取量（推定）がわかる尿中塩分測定とみそ汁の塩分濃度測定を行います。

期日	場所	その他
1月24日(水)	秋月交流プラザ	時間 午前9時30分～午後1時 持参物 参加費 250円 エプロン、三角巾、みそ汁 50cc(希望者のみ) 定員 15名 予約 1週間前までに電話で予約してください
25日(木)	山田コミュニティホーム	
26日(金)	鷺部交流プラザ	
31日(水)	大須コミュニティホーム	
2月6日(火)	江田島市民センター別館	
7日(水)	切串公民館、矢ノ浦老人集会所	
8日(木)	江田島コミュニティセンター、沖美市民センター	
9日(金)	大君自治会館	
13日(火)	飛渡瀬交流プラザ	
14日(水)	宮ノ原交流プラザ、鹿川交流プラザ	
15日(木)	能美市民センター	
16日(金)	大柿市民センター	
20日(火)	高田交流プラザ、深江交流プラザ	

## おすすめメニュー Cooking 186

ホワイトカレーライス



### ■作り方

- 炊飯器にBを入れて、ターメリックライスを炊く。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、タマネギ、ニンジン、ジャガイモを入れて炒める。
- ②に水、牛乳、むき枝豆を入れて具材が柔らかくなるまで煮る。
- 火を止め、Aを入れて混ぜ、とろみをつける。最後に生クリームを入れて混ぜる。
- 皿に①を盛り付け、④をかけて完成。

### ■材料（4人分）

- 鶏もも肉…………… 200g(一口大)
- タマネギ…………… 1個(一口大)
- ジャガイモ…………… 2個(一口大)
- ニンジン…………… 1/3本(一口大)
- むき枝豆…………… 20g
- サラダ油…………… 小さじ1
- 水…………… 240ml
- 牛乳…………… 240ml
- 生クリーム…………… 50ml
- 塩…………… 少々
- 粗びき黒コショウ…………… 少々

### A

- クミンパウダー…………… 小さじ 2/3
- カレー粉…………… 小さじ 1/2 弱
- コンソメ(顆粒)…………… 10g
- 砂糖…………… 4g
- ホワイトソースの素(顆粒)…………… 80g
- 塩・こしょう…………… 少々
- 粗びき黒コショウ…………… 少々

### B

- 米…………… 2合
- ターメリックパウダー…………… 小さじ 1弱
- バター…………… 5g
- 水…………… 2合分

今年度学校給食で初めて提供したホワイトカレーライス。見た目は白く、シチューのよう。口に入れると、まろやかでスパシーなカレーで、肉・野菜を美味しく食べられる1品です。食欲をそそる、色鮮やかなターメリックライスと合わせてお楽しみください。