

健康ひろば



講演会の様子

9月30日(月)に大柿市民センターで、えたじまんのつどい代表者等交流・研修会を開催しました。市内で「いきいき百歳体操」に取り組んでいる、グループの代表者など66人の方が参加されました。

研修会では、広島県歯科衛生士会の歯科衛生士、砂川尚子先生に「健やかなお口で健やかな生活を」と題してお口の健康について講演をしていただきました。歯ブラシや歯磨き剤の選び方、歯周病と糖尿病の関係、歯周病と認知症の関係など、お口の健康が全身の健康につながっていることについてお話しいただきました。

参加された方からは「歯磨きのタイミングや磨き方を理解できた。」「口の健康が



認知症高齢者等見守りシールをスマートフォンで読み取る体験

認知症予防に関係することがよく理解できた。」などの声がよせられました。

また、あわせて認知症高齢者等見守りシール(どこシル伝言板)の体験会を開催しました。認知症高齢者等見守りシール(どこシル伝言板)とは、あらかじめ登録された認知症の高齢者が行方不明になった際、衣類や持ち物に貼ったQRコードが読み取られると、発見の情報が家族へメールで届き、早期に見送できるシステムです。

今後、一人一人が健康について考え、楽しみながら体操に取り組むことができるよう、皆様とともに、健康長寿を目指す江田島の健康づくりを推進します。

えたじまんのつどい 代表者等交流・研修会を開催しました

図 高齢介護課 (地域包括支援センター) ☎0823 (43) 1640

地域のカフェ (認知症カフェ) ※各参加費 100 円 (お茶菓子代)

図 高齢介護課 (地域包括支援センター) ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をして、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名 称	日にち	時 間	場 所	問合せ連絡先
いやしカフェ	11月6日(水) 12月4日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	11月26日(水)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	11月15日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	11月13日(水)	10:00~11:30	沖美市民センター	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	11月27日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

民生委員・児童委員 ～心と心のつなぎ役～

定例会

図 社会福祉課 ☎0823-43-1638

各地区民生委員児童委員協議会は、毎月1回、『定例会』を開催しています。

定例会は、関係機関からの連絡事項や委員同士の情報共有、活動方針の確認、また研修の場としてなど、委員の活動を支える役割をしています。通常、委員は

1人で訪問活動などを行っていますが、活動中に困ったことや不安なことがあれば、定例会で他の委員の意見や経験豊富な委員の事例を聞いて参考にするなど、委員はお互いに助け合って解決していきます。

「一人で悩まないこと! (樋上大柿地区民児協会会長)」と言うとおり、委員は皆で協力して活動しています。



広島県民児協
マスコット
キャラクター
「ミンジー」

江田島地区 (江田島保健センター)



能美地区 (能美市民センター)



沖美地区 (沖美市民センター・ふれあいセンター)



大柿地区 (本庁会議室)



おすすめメニュー

Cooking 196

簡単!おいしいビビンバ



栄養成分表示 (1人分)

カロリー	塩分量	野菜の量
313kcal	2.2g	130g

お好みで、豆板醤、温泉卵、キムチをのせても美味しいです。

■作り方

甘辛牛肉

ポリ袋に牛肉と★の調味料を入れ、揉み込んで10分おく。フライパンで焼き、焼いたらお皿にあげておく。

3色ナムル

- ①小松菜は4cm長さに切り、ニンジンはせん切り、モヤシは洗っておく。
- ②フライパンに湯を沸かし、沸騰したらニンジン→モヤシ→小松菜の順に入れゆで、ザルにあげ、水気を絞る。
- ③ボウルに◆の調味料と②を入れ混ぜる。

仕上げ

甘辛牛肉を作ったフライパンに、ごま油をひき、ごはんを全体に広げ、焦げ目がつくまで焼き、甘辛牛肉とナムルを交互にのせる。

材料 (4人分)

ごはん……………	660g(2合)	3色ナムル
甘辛牛肉		小松菜……………
牛肉……………	320g	ニンジン……………
★焼肉のたれ…	54g(大さじ3)	モヤシ……………
★コチュジャン…	24g(大さじ1.5)	◆鶏ガラスープの素…
★酒……………	16g(大さじ1.5)	◆しょうゆ……………
		◆砂糖……………
		◆ごま油……………
		◆白ごま……………

食生活改善推進員協議会