

10の食品群をまんべんなく食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。

- 肉・・・1日70g
- 魚・・・1日1切れ
- 油脂・・・油を使った料理を1品
- 卵・・・1日1個
- 海藻・・・1日1品
- 牛乳・乳製品・・・1日1本
- 大豆製品・・・豆腐なら1日1/3丁
- 緑黄色野菜・・・生でなく調理して沢山とりましょう
- いも・・・1日1品
- 果物・・・1日1種

家族介護教室へ お越しください！

- ▼時 間 11時～15時
- ▼内 容 認知症の方への接し方や介護について
- ▼参加費 昼食代(1,000円)
- ▼申込方法 開催日前日までに各地域包括支援センターまで

【新旭会場】

開催日 7月10日(日)
場 所 新旭保健センター
講 師 渡辺哲弘認知症専門指導師

【今津会場】

開催日 7月22日(金)
場 所 Cafe Cozy(カフェコージー)
講 師 渡辺哲弘認知症専門指導師

—高齢者の介護・健康・福祉の窓口—

地域包括支援センターをご存知ですか？

地域包括支援センターでは、介護相談、介護予防、高齢者の健康相談を行っています。

- ◆寝たきりなどへの不安はありませんか？
～介護予防を支援します～
・要支援と認定された方の支援をします。
・高齢者の健康や福祉、医療や生活に関する相談をお受けします。
・いつまでも元気に生活するための介護予防活動に取り組みます。
・介護者の様々な介護についての相談をお聞きし、一緒に考えていきます。
- ◆認知症を理解し認知症の方やその家族を支える取り組みに参加しませんか？
・講座を希望する団体等に、研修を受けたキャラバン・メイト(講師)を派遣し、認知症サポーター養成講座(学習会)を行います。
- ◆財産の管理などへの不安はありませんか？
～高齢者の権利を守ります～
・高齢者の権利と財産を守るために、権利擁護や成年後見制度のお手伝いをします。

健康、福祉、介護などの相談をお受けしています。

マキノ今新 北部地域包括支援センター ☎(22)0193
北部健康福祉センター ☎(22)5101

朽木川高 南部地域包括支援センター ☎(32)2520
南部健康福祉センター ☎(32)4413

まんべんなく 食べよう！

低栄養予防のために

年とともに食事が減ってきているのに、いつもごはんや漬物、豆腐や納豆だけで済ませていませんか。生活習慣病の予防も大切ですが、老化を遅らせる生活も心がけましょう。いろいろな食品を食べることは、寝たきり予防につながる分が分かっています。野菜や大豆製品ばかり食べるより、いろいろな食品をまんべんなく食べましょう。

低栄養予防のメニュー「さやいんげんと麩の卵とじ」

【材料/2人分】

卵	2個	〈A〉	
さやいんげん	40g	だし汁	2/3カップ
麩	20g	砂糖	大さじ1
人参	10g	しょうゆ	小さじ1
		塩	少量

【作り方】

- ①さやいんげんはすじを除いて2cmの長さに切る。麩は水に浸して十分に戻し水けをしぼる。人参は千切りにする。
- ②鍋に①とAの調味料を入れ中火にかけて3分ほど煮る。
- ③卵をときほぐしてまわし入れ、煮立ってから30秒ほど煮て火を消し、ふたをして10秒から20秒蒸らす。

☎高島保健センター ☎(36)8008

「食育サポーター養成講座」 受講者募集



市では、次の日程で「食育サポーター養成講座」を開催します。食育活動を支えるサポーターになっていただける方を募集しています。

【第1回】

「食品衛生・食の安全について」
「高島市ごみ減量大作戦」
7月22日(金) 9時30分～12時
安曇川ふれあいセンター

【第2回】

「食育事業の進め方について」
・親子を取り巻く現状と課題
・食育とは
・調理実習
①8月1日(月) 9時30分～12時30分
安曇川ふれあいセンター
②8月11日(木) 9時30分～12時30分
高島保健センター
③9月3日(土) 9時30分～12時30分
今津保健センター
(①から③までのいずれか1回)

▼募集期間

7月1日(金)～7月15日(金)

▼対 象

全日程に参加できる方で、講座修了後に市や保育園・幼稚園等の食育活動にご協力いただける方

☎健康推進課 ☎(25)8078

日本脳炎予防接種を 受けましょう



日本脳炎予防接種は、重い副反応が出たことから、平成17年度から平成21年度まで接種を差し控えていました。しかし現在は、新たなワクチンが開発されたことから、通常通り接種が受けられるようになってきました。今年度の接種勧奨対象者は下記のとおりです。該当する保護者の方は、母子健康手帳をご確認いただき、日本脳炎1期接種の回数(全3回)が不足している場合は、市内医療機関で接種を受けましょう。

【今年度の接種勧奨対象者】

- 3歳：1期初回接種 ○4歳：1期追加接種
- 小学3・4年生
(平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれ)
：1期接種の機会を逃がした場合、1期接種の残りの回数

※平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれ(特例対象者という)で、1期・2期の接種が終わっていない方は、20歳未満の間に接種することができます。
※予診票は医療機関にあります。
☎健康推進課 ☎(25)8078

高校2年生で、修学旅行や学校行事で海外へ行くなど特段の事情がある場合、「麻しん風しん第4期予防接種」の対象となります。該当する場合は、最寄りの保健センターか健康推進課で予診票を受け取り、医療機関で接種を受けてください。

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)

- マキノ保健センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター(朽木支所) … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター … ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください！