

厳しい寒さが過ぎ、暖かい季節がやってきました。まだまだ多くの人数で集まることが難しい状況ですが、外でウォーキングやストレッチをしてみたいかでしょうか。体力や筋力をつけて、元気に過ごしましょう。



ささえりあ清水・高平の 公式LINEを始めました

ささえりあ清水・高平の活動やイベント情報について、公式LINE（ライン）で発信しています。またそれ以外にも、研修会のご案内や介護予防に関する情報等も随時発信しています。

ささえりあ清水・高平の活動に興味がある方、介護予防や介護に関する情報を知りたい方は、ぜひお友達追加をお願いします。

【お友達追加の方法】

方法①：LINE「友達追加」から右のQRコードを読み取る方法

方法②：LINEの「友達追加」から「ID検索」より
@170mfwwzと入力する方法（半角入力）



お友達登録をよろしくお願いします

(1)



自立支援型地域ケア会議を開催しています

ささえりあ清水・高平では介護保険サービスを利用している方がより元気に過ごせるよう、リハビリの専門職や歯科衛生士、管理栄養士等の専門職と自立に向けた検討会を行っています。

令和3年度は19名の方を対象に検討を行いました。会議の中で以下の課題が抽出されました。



- 新型コロナウイルスの影響で地域活動が休止になり、運動や他者との交流が減っている
- 介護保険卒業後の受け皿が不足している
- 虚弱高齢者への支援が不十分である



課題に対してささえりあ清水・高平では
以下の取り組みを行います



- 介護予防サロンの代わりとして、自宅で体操ができるように介護予防体操のDVDを無料貸し出しをしています。
- 介護保険卒業後の受け皿として「かたんなっせ」等の介護予防教室を必要に応じて立ち上げる支援を行います。
- 新型コロナウイルス感染症予防のため、集まって何かをすることが難しい状況ですが、DVDの無料貸し出しやオンライン研修等、集まらなくても活動できることを計画していきます。

みなさんが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるようにご支援いたします



(2)

認知症サポーター養成講座を開催しました

令和4年3月12日（土）、Zoomを活用して認知症サポーター養成講座を開催しました。

居宅介護支援事業所ケアマネセンターまいの代表取締役である桶田剛氏を講師にお招きし、8名の参加者と共に認知症について学びました。



認知症とは何かという話や認知症サポーターにできること、また介護保険制度についても少し触れて頂く内容となり、参加者からは「勉強になった」「もっといろいろな話が聞いてみたい」との感想が聞かれました。

認知症サポーター養成講座に参加してみたい、開催して欲しい等のご要望がございましたら、ささえりあ清水・高平までご相談ください。

「認知症サポーター」とは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けをする「応援者」です。全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。



くまもと減塩美食メニュー

れんこんのひき肉香梅焼き

今回は、塩分を控えめにしたレシピをご紹介します。

監修：熊本市 管理栄養士



- 【材料】（4人分）
- | | |
|--------------|-------------|
| れんこん・・・150g | 小麦粉・・・大さじ2 |
| 酢・・・少々 | 植物油・・・小さじ1 |
| ねぎ・・・20g | （タレ） |
| 青しそ・・・4枚 | 酒・・・大さじ2 |
| 梅肉・・・10g | みりん・・・大さじ1 |
| 豚ひき肉・・・250g | しょうゆ・・・大さじ1 |
| 溶き卵・・・1/3個 | |
| かたくり粉・・・大さじ1 | |
- (A)

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて5mmの厚さに切り、薄い酢水にくぐらせて水気をふく。ねぎ、青しそはみじん切りにし、(A)の材料全部をよく混ぜておく。
- ②小麦粉をバットに薄くふり、れんこんを並べる。さらに小麦粉をふり、肉ダネ(A)を等分にのせ、れんこんの大きさに合わせて丸く平らにはりつけ、上にも小麦粉をふる。
- ③フライパンを熱して植物油をひき、れんこんを肉ダネ側から色よく焼き、裏返して同様に焼く。
- ④中まで火が通ったら余分な油を捨て、タレの調味料を回し入れ、揺すりながらつやよくからめ、最後に上下を返す。

★ワンポイント★



ねぎ、青しそ、梅肉を加えることで肉の臭みをおさえることができます。また表面にタレをからめることで味が濃く感じますので、塩分を控えることができます。

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平
 住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170
 （受付 月～土 8:30～17:15）日曜・祝日お休み
 担当：徳永・下出・片山・橋本・山本・田中・坂井・金子・上原・宇藤

