

## あなたも認知症サポーターに なってみませんか

### 認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です（認知症の方の介護などをするわけではありません）。

日常生活の中で、認知症の方が困っているのを見かけたときに、声をかける等、ちょっとした心配りをさせていただくことが主な活動です。

### 認知症サポーターになるには

「サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでも「認知症サポーター」になれます。

受講された方には、認知症サポーターの目印であるオレンジリングが渡されます。

### 認知症サポーター養成講座

期日 9月12日(金)

時間 19時から20時頃まで

場所 生き生きセンター多目的ホール

### 内容

養成講座を修了した「キャラバン・メイト」が講師となり、認知症の理解を深めるために、講義や寸劇などで分かりやすく解説します。

### 申込方法

8月22日(金)までに電話にてお申し込みください。

### 申込先

地域包括支援センター TEL38-3939

## 料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会 あなたも作ってみませんか

### テーマ エコクッキング



ひじきと大根の  
シャキシャキサラダ

1人分 60kcal 食塩相当量 0.8g

### 材料 (4人分)

ひじき(乾燥)……10g  
大根……100g  
人参……50g  
きゅうり……50g

A (しょうゆ……大さじ1  
酢……大さじ1  
サラダ油……大さじ1  
みりん……小さじ1  
だし汁……大さじ2  
こしょう……少々)

### 作り方

- ①ひじきは水でもどし、熱湯でさっとゆでる。長いときは食べやすい長さに切る。
- ②大根は長さ4cmのせん切りにする。
- ③人参は長さ4cmのせん切りにし、さっとゆでる。
- ④きゅうりは斜めうす切りにし、せん切りにする。
- ⑤Aで①～④を和える。

### エコポイント

大根、人参はよく洗って皮ごと調理する。

## 私たちは動く福祉の窓口です

地域包括支援センター TEL38-3939

在宅介護支援センター

地域包括支援センターと在宅介護支援センターは高齢者や介護に関する相談の総合窓口となっており、保健福祉の専門機関です。

本人やその家族、近隣の方で、次のようなときはご相談ください。

一人で家事が大変

介護保険を申請してサービスを利用

いつまでも健康でいたい

いきいき教室やゆーゆー元気教室(今号ではP18で紹介)に参加して健康な体づくり

物忘れが多くなって、お金の管理が心配

成年後見制度の利用や社会福祉協議会の事業を紹介

### 在宅介護支援センター一覧

事業所名・担当	担当地域
青山荘在宅介護支援センター TEL35-5225 館山	飯詰、長橋(神山・松野木・戸沢)、松島町、松島(金山・米田・唐笠柳・石岡・吹畑・漆川)
さかえ在宅介護支援センター TEL38-3000 高橋	松島(水野尾)、栄(湊・稲実・姥苅・みどり町)、長橋(浅井・野里・福山)
白生会在宅介護支援センター TEL33-3102 船田	五所川原小学校区、松島(太刀打・一野坪)
あかね在宅介護支援センター TEL29-3532 米谷	七和、長橋(豊成)
うめた在宅介護支援センター TEL28-2829 佐々木	梅田、栄(七ツ館・広田)
祥光苑在宅介護支援センター TEL36-3300 乗田	三好、毘沙門、中川(新宮地域を除く)
五所川原市社会福祉協議会 在宅介護支援センター TEL34-3400 館山	南小学校区(一ツ谷含む)
金木在宅介護支援センター TEL54-1051 米谷	金木地区
市浦在宅介護支援センター TEL62-3303 成田	市浦地区