



ちょっと脳トレタイム

□の中に語群から言葉を選び、ことわざを完成させて下さい。

- ① 足元から □ が立つ
- ② □ の穴から堤も崩れる
- ③ 泣きっ面に □
- ④ □ の真似をする鳥
- ⑤ □ の威を借る □
- ⑥ □ に真珠
- ⑦ 敷をつついて □ を出す
- ⑧ □ の頭も信心から
- ⑨ 塞翁（さいおう）が □
- ⑩ □ の行水

答⑪ 答⑥ 鯉⑧ 鯉⑦ 鯉⑨ 鯉・鯉⑩ 鯉⑪ 鯉⑫ 鯉⑬ 鯉⑭ 鯉⑮ 鯉⑯ 鯉⑰ 鯉⑱ 鯉⑲ 鯉⑳ 鯉⑳

ホームページから過去の記事や、地域包括支援センター
かこがわ西についてご覧いただけます！

介護・福祉なんでも相談をご活用ください！ 予約不要・相談無料です

【例ええばこんな時に】

- ◇ こんなことを相談してよいのかわからない ◇ このまま放っておいてよいのだろうか？
- ◇ 将来介護が必要になったらどうしよう？ ◇ 今さらこんなこと聞けない？
- ◇ 一人で抱え込まないように話だけでも聞いてほしい
- ◇ 心配な人と一緒に用事のついでにふらっと寄りたい

民生委員やケアマネジャー、介護職員からの
相談も受付けています。気軽にお越し下さい。

加古川西公民館 13:30~16:00 志方公民館 10:00~12:00

開催日: 5月23日(火) 6月27日(火)
7月25日(火) 8月22日(火)開催日: 5月26日(金) 6月23日(金)
7月28日(金) 8月25日(金)

語群

蛇	蟻
馬	虎
鳥	蜂
鰐	狐
豚	鶴
兔	鳥

西からの風



地域とセンターをつなぐ 情報便

ごあいさつ

地域包括支援センターは、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることを支える「総合相談窓口」です。当センターは、志方町・東神吉町・西神吉町・米田町を担当しております。介護保険の相談をはじめ、生活上の困りごとや健康相談、介護予防など様々な内容の相談に対応し、必要な機関と連携しながら解決を目指します。

ご本人だけでなく家族や民生委員、近所の方からの相談も受け付けております。
あなたの周りにお困りの方がいらっしゃいましたら、是非ご相談下さい。

センター長 坂本 明

見守り研修会【木(氣)になる輪(わ)] 令和5年3月23日

志方町支えあい協議会主催の見守り研修会に、ファシリテーターとして出席しました。当センターからは、地域の方々から寄せられた相談(気づき、見守り)によって、支援につながった事例を紹介しました。『日常の暮らしの中でも見守りができること』『普段からの地域のつながりの大切さ』について理解が深まりました。



地域のサロン(横山台あい愛くらぶ)での
様子。20名近くの方が参加されました。

カードを使ったゲームをしながら
異変に気づく感度を上げていきます。

詐欺被害に ご注意ください！

市内で詐欺電話が多発しており、近隣の西神吉町や東神吉町でも詐欺電話の通報がありました(ひょうご防犯ネットより)。また実際に被害にあわれた方も多く、被害額もとても大きくなっています。

一被害にあわないためにー

- 知らない番号には出ない。
- 家族で合言葉を決めておく。
- 市役所など公共機関の名前が出ても信用しない。

不審な電話がかかってきても焦らないように、
普段からしっかり対策を取り、詐欺被害に注意しましょう。



食中毒を予防しましょう

気温や湿度が高くなる梅雨から夏場は、食中毒が発生しやすくなります。特に、高齢者は、体の抵抗力が弱くなっています。持病のある方も多くいため、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。正しい知識を身につけ食中毒から体を守り、健康に過ごしましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

①買い物

- ・肉・魚・野菜の鮮度チェック。
(賞味期限などの確認)
- ・肉と魚はそれぞれ分けて包む。
できれば保冷剤・氷と一緒に。
- ・買い物後は、寄り道せず、



②保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫へ。
- ・冷蔵庫の中身は7割程度に。
- ・肉・魚は、汁がもれないように包んで保存。
- ・冷蔵庫10°C以下に維持。
- ・冷凍庫-15°C以下に維持。



③料理の下準備

- ・こまめに手洗いし、タオル・ふきんは清潔なものを。
- ・解凍は冷蔵庫で。
- ・ゴミは、こまめに捨てる。
- ・野菜も良く洗う。
- ・肉・魚を切ったまな板・包丁は熱湯をかける。
- ・調理前の肉や魚は、生で食べるものから離して置く。



④調理

- ・作業前には手洗い。
- ・調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫へ。
- ・加熱は十分に。
(中心温度75°Cで1分間以上)
- ・台所は清潔に。
- ・電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする。



⑤食事

- ・食事の前に手を洗う。
- ・盛付は清潔な器具・食器を使う。
- ・出来上がった物を長時間室温に放置しない。



⑥残った食品

- ・手洗い後、清潔な器具・容器で保存し、冷蔵庫や冷凍庫に。
- ・早く冷えるように、小分けにする。
- ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しい時は思い切って捨てる。
- ・温め直す時は、十分に加熱する。
(目安は、中心が75°C以上)



参考 厚生労働省:家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

介護者のつどい ~オムツの話~

令和5年3月9日(木)

場 所：加古川西公民館

講 師：鈴木弘美氏

(株式会社 リブドゥコーポレーション)



鈴木氏よりオムツとパットの種類や正しい選び方・使用方法について講義いただきました。

実際に人形を用いておむつのあて方のコツを教えてもらったり、また色つきの水を使ってパットがどれくらい吸収するのかを見せてもらいました。

参加者から「オムツのあて方が合っているのか分からなかったので参加して良かった」との感想を頂きました。



認知症研修を開催しました

令和5年3月29日(水)

講 師：中住認知症地域推進員

鶴林園特別養護老人ホームの職員に向けて認知症研修を行いました。

認知症の基礎知識に加え、現在の地域での取り組みや、地域で利用できる社会資源について紹介させていただきました。



レンジで簡単『よだれどり』を作つてみませんか



よだれどり(4人前)

	タレ
☆鶏むね肉 500g(2枚)	★酢 大さじ2
☆酒 大さじ2	★醤油 大さじ2
☆砂糖 小さじ2	★砂糖 大さじ2
☆長ネギ 1/2本	★おろしにんにく 小さじ2
☆キャベツなど 好みで	★ラー油 好みで

つくり方

- ① 鶏むね肉を観音開きにしてフォークで数か所穴を空ける。
- ② 耐熱容器に①と酒、砂糖を入れ馴染ませる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、600Wで4分加熱し、裏返して3分加熱し火を通す。
- ④ ボウルにタレの材料を混ぜ、みじん切りにした長ネギと合わせておく。
- ⑤ キャベツを千切りにする。
- ⑥ 粗熱を取ったむね肉を薄くスライスし、タレをかけて完成。

