

こんにちは

# 地域包括支援センターです

Vol.10

## あなたも 認知症サポーターになりませんか！

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。いつ自分や家族の問題になるか分かりません。無関心でいるのではなく、「自分たちの問題である」という認識を持つ事が大切です。

### ◆ご存じですか？認知症サポーター

認知症を正しく理解することで、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、日常生活の中で支援をしていただきます。でも、何か特別な役割を担うわけではありません。例えば、家族や友人に講座で学んだ知識を伝えることや、認知症の人や家族の気持ちを理解するように努めるといったことも、サポーターにできる支援の一つです。そのほかに、買い物や交通機関を利用する時など、サポーターの方ができる場面で手助けをするなど、活動内容はそれぞれです。

### ◆認知症サポーターになるためには？

認知症サポーター養成講座を受講していただきます。

講師役である「キャラバン・メイト」が、地域や学校、会社などを対象に、認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法について講座を開きます。

養成講座を受講したサポーターには、その証しとして、認知症を支援する目印であるブレスレット「オレンジリング」が渡されます。

### ◆申し込み方法

地域や仲間同士の交流会、会社や店舗単位での研修会など、市民の方が5人程度以上集まれば、どなたでも申し込みできます。

日時と場所を決定した上で、地域包括支援センターにご連絡ください。講師派遣や教材は無料です。開催についてのご相談もお気軽に問い合わせください。

皆さんの申し込みをお待ちしています。



▲認知症サポーター100万人  
キャラバンシンボルマーク

## みんなで楽しく食育!

### 冬の食べ物②

冬のおいしい味覚を使った料理を紹介します。

#### ポン酢あんかけおひたし

【材料】 4人分

小松菜……………200g(約1袋)	大根……………120g
塩……………少々	カットワカメ……………2g
ユズの皮……………少々	
(A) { ポン酢…大さじ1	
水……………大さじ3	
片栗粉……………小さじ1/2	

〈1人分〉  
エネルギー  
17kcal  
塩分0.7g



#### 【作り方】

- ① 小松菜はゆでて適当な大きさに切る。  
大根は薄めの短冊切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気を搾る。
- ② ワカメは水で戻しておく。
- ③ 鍋に(A)を入れふつとうさせ、少量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ④ ①②を合わせ、食べる直前に③を掛け、ユズの皮の千切りを上に乗せる。

#### ☆ポイント

- ・低エネルギーなので、あと一品ほしい時にお薦めです。
- ・ユズの風味とポン酢を水で薄めてとろみを付けることで、減塩でもおいしくいただけます。
- ・あえる食材は白菜やニンジンなど、ほかの野菜でもおいしいので、いろいろ試してみましょう！

次回は…間食について紹介します。