

心地よい潮風を受けて

第15回里山ハイキング

里山ハイキングが10月5日、市内外から家族連れなど119人が参加して行われました。今回のハイキングは、吉崎浜野外活動施設から野栄ふれあい公園経由、のさか望洋荘までの約15kmの海岸コース。

野外活動施設をスタートした一行は、心地よい潮風を身体に受けながら九十九里浜を西へ。サーファーでにぎわう吉崎浜や潮騒が響く野手浜を抜け、昼食会場である「野栄ふれあい公園」を目指しました。

昼食会場では手作りの豚汁やサンマのつみれ汁が振る舞われました。

新鮮なサンマを使った温かなつみれ汁は参加者たちに好評で、「おいしい」とおかわりする参加者も大勢いました。



大海原を見ながらのハイクは爽快そのもの



大自然の生命力 シイ(椎) 巨樹・古木 ⑳

見上げるとハゼノキが紅葉し、左端には二つのサルノコシカケが顔をのぞかせています。

この大椎は「巖たる姿かがみとし」と校歌にも歌われています。

- ・幹周り 3.55m
- ・樹高 約9m
- ・葉張り 約11m
- ・推定樹齢 330年
- ・所在地 椿海地区椿 椿海小学校校庭

問産業振興課商工労政室 ☎73-0089



健康生活 ヘルシーメニュー きのこのミルクストロガノフ

ヘルシーメニューを紹介

秋はきのこのおいしい季節です。豚肉と牛乳を使ってビタミンB1やカルシウムも手軽に取れます。 共興地区保健推進員

材料(6人分)

豚もも薄切り肉...300g 塩・コショウ...少々 小麦粉...大さじ1
玉ねぎ...1個 生しいたけ...6枚 本しめじ...1パック マッシュルーム...1パック エリンギ...1パック バター...30g ローリエ...1枚
プチトマト...12個 コショウ...少々 クリープ...大さじ3 米...2合
スナッペン...6本 プロセスチーズ...50g パセリ...適宜 A トマトケチャップ...100cc 牛乳...200cc ソース...大さじ3 しょうゆ...小さじ1

作り方

豚肉は一口大に切って、塩・コショウをし、小麦粉をまぶしておく。スナッペンはさっと湯がいておき、チーズは7mmくらいのサイコロ状に切っておく。玉ねぎ、しいたけ、マッシュルーム、エリンギはスライスして、しめじは小房に分けておく。Aを合わせておき、プチトマトは1/4のくし型に切る。鍋にバターを熱し、豚肉・玉ねぎ・きのこ類を順に加えよく炒め、とローリエを入れる。弱火でアクを取りながら15分ほど煮込み、クリープを加えてさらに5分ほど煮込み、コショウで味を整える。お皿にご飯を盛り付けてを、手でさいたスナッペンとチーズを飾り、パセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー...455kcal タンパク質...19.7g カルシウム...300mg 塩分...0.9g



週末は何かがある！ ふれあいパーク情報

わいわいワクワク交流会参加者募集！

わいわいワクワク交流会

ふれあいパーク八日市場で

は、農業生産者と消費者の意見交換会に参加する人を募集します。ふれあいパーク八日市場や工場を見学し、意見交換会を行います。

農業者とじかに話ができて、生産現場も見学できます。参加者にはふれあいパーク自慢の昼食をご用意します。お楽しみに。参加費無料です。

日時：11月25日(火) 10時～15時 募集人数：28人 申込先：ふれあいパーク八日市場

普段はなかなか交流がない

11月の休館日：17日(月) 千葉テレビ放送「街かどクイズ」収録：11月2日(日) 10時ころから行われます。 問ふれあいパーク八日市場 ☎70・5080



豊富な手作り弁当も好評

ご協力ありがとうございました

赤十字活動資金

平成20年度日本赤十字社千葉県支部匝瑳市地区社資募集実績報告

一般社資：534万800円
法人社資：90万4千円
合計：624万4800円

皆様からご協力いただいた活動資金は、日本赤十字社千葉県支部に送金しました。災害救護活動、国際救援活動、血液事業、医療事業、救急法や家庭看護法などの講習の普及など、さまざまな分野で赤十字の人道的事業を積極的に推進し、国内外の赤十字活動に有効活用させていただきます。

支えあふ地域づくり

地域ケアフォーラム

日時：11月24日(月)13時30分～15時(受け付けは13時から)
場所：市民ふれあいセンター大ホール テーマ：地域の力で支えあふ。向う三軒両隣！講演および寸劇 主催：匝瑳市地域ケア推進会
問 医師会事務局 ☎73・1286、高齢者支援課 ☎73・0033

家族ぐるみの健康づくり

「脱！メタボ」キャンペーン地域大会



「ご自身やご家族の生活習慣を見直してみませんか？」

日時：11月30日(日)13時30分～16時(13時開場) 場所：銚子市保健福祉センター すこやかまなびの城(銚子市若宮町4番地8) 申込締切：11月20日(木) 定員：先着2000人
申込先：海匠健康福祉センター ☎0479・22・0206、匝瑳市健康管理課 ☎73・1200 参加費：無料 内容：旭中央病院健診センター長・鈴木義史氏による基調講演、パネルディスカッション

認知症をもっと知ろう

勉強会・家族のつどい

認知症高齢者の家族のつどい
日時：12月13日(土)10時30分～12時 会場：市民ふれあいセンター視聴覚室 対象：認知症の人の家族など 内容：認知症の人の家族の相談・情報交換 定員：20人
認知症を知ろう
日時：12月13日(土)13時30分～15時 会場：市民ふれあいセンター視聴覚室 対象：一般 内容：地域の皆さんに認知症について知っていただくための勉強会 定員：30人 定員になり次第締め切り
申し込み・問い合わせ：高齢者支援課 ☎73・0033

赤十字奉仕団

創設60周年記念大会

対象者：一般 日時：11月9日(日)12時40分～15時
会場：千葉県文化会館(千葉市中央区市場町11番2) テーマ：「見て！知って！広げよう活動の輪」内容：奉仕団(県内9団)の活動紹介、赤十字救急法(心肺蘇生法)などの体験、習志野高等学校(青少年赤十字採用校)による吹奏楽演奏 その他：参加費無料、事前申し込み必要なし。直接会場にお越しください。
問 日本赤十字社千葉県支部組織普及課奉仕係 ☎043・241・7531

病 気 と 治 療 あ れ こ れ

「その人らしく、地域でくらす」ことを目指して



介護支援事業所つばき 管理者 平野和美

平成12年度から介護保険が始まり、ケアマネジャー(介護支援専門員)の役割も認識されてきたように感じます。私たちケアマネジャーは、利用者・ご家族のご意向に基づきながら、自宅において自立した生活が送れるように必要なサービスの調整をします。では、「介護保険」に関してよくある質問をいくつかあげてみましょう。

Q 介護保険を利用するにはどうしたらよいですか？

A 市の高齢者支援課(本庁1階)ま

たは保健福祉室(野栄総合支所)に「要介護認定」の申請をします。

Q ケアマネジャーは、どのように申し込むのですか？

A 認定が要介護の場合は、居宅介護支援事業所に連絡し、契約をします。高齢者支援課などに、市内近隣の居宅介護支援事業所の一覧表が用意してあります。入院中であれば医療相談室にも相談できます。当事業所つばきでも、ご相談を受け付けています。また、「介護サービス情報の公表」制度により、インターネットでも調べることができます。認定が要支援の場合は、地域包括支援センター(高齢者支援課内) ☎73-0033へ連絡してください。

Q ケアマネジャーは、何をしてくれませんか？

A どのようなサービスをどのくらい利用するのかを、利用者・ご家族とサービス担当者を含めて検討します(例え

ば、ヘルパーやデイサービスを利用したいなど)。利用者の心身の状態やおかれている環境などを考慮し、総合的に質の高いサービスが利用できるように支援していきます。

介護支援事業所つばきは、「特定事業所」の認可を受けています。「特定事業所」は、要介護度3～5の人や、支援困難ケースへの積極的な対応を行うほか、専門性の高い人材を確保し、質の高いケアマネジメントが実施できるような計画的に研修に参加していることなどが条件になっています。ケアマネジャーは4人おり、基礎資格は看護師や社会福祉士・介護福祉士です。利用者の状況に合わせて専門性を生かした、幅広い支援ができるように努めています。私たちは、利用者が『その人らしく、地域で暮らす』ことを目指し、お手伝いさせていただきます。連絡先 ☎79-1262 (8:30～17:15)