

フル

★材料(2人分)

・長芋 100g ・みず菜 30g ・なめ茸 50g



★作り方

- ①長芋はせん切りにする。
- ②みず菜は3cm長さに切る。
- ③①の長芋になめ茸を加え混ぜ合わせる。
- ④③に②のみず菜を加え、軽く混ぜて器に盛る。

キッチン

【1人分】●エネルギー 57kcal 塩分 1.0g

ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



長芋となめ茸の和え物



岩間きよ子さん
(上川原区)

～調理担当ヘルスメイトから一言～
なめ茸を使うことで調味料を使わずにさっとできます。もう1品欲しいなと思った時に手軽にできます。みず菜のかわりにみつ葉でもいいでしょう。

介護の豆知識 7

介護保険サービスを利用するときは「介護保険負担割合証」が必要です！

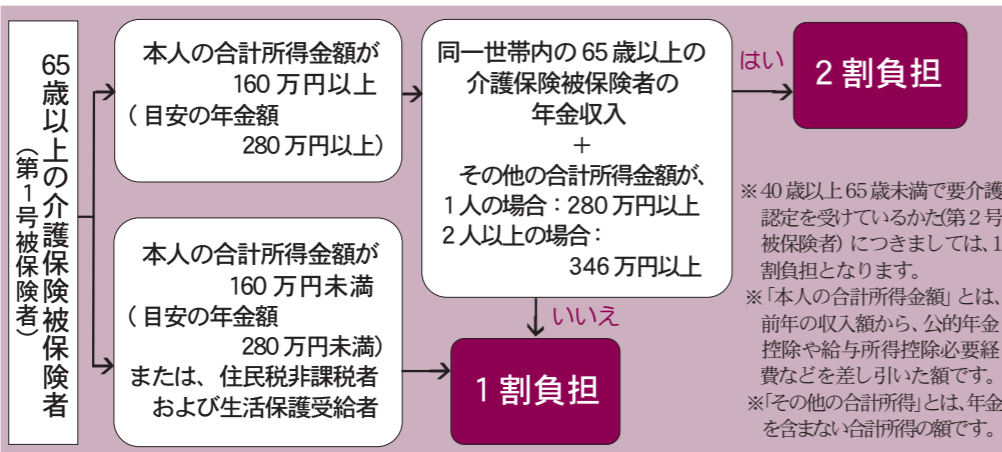


要介護（要支援）に認定されているかたが、介護保険を利用して介護サービスを利用する場合は、費用の一部をご負担いただくことになっていきます。その負担割合が平成27年8月からご本人の所得などに応じて、1割負担あるいは2割負担となっています。

これに伴い要介護（要支援）認定者及び総合事業対象者のかたに「自身負担割合を証明する「介護保険負担割合証」を交付しています。平成28年8月1日～平成29年7月31日の負担割合証は7月に送付しています。負担割合の判定基準につきましては、下記をご覧ください。

介護保険サービスを利用する際は、「介護保険被保険者証」と併せて「介護保険負担割合証」を、担当のケアマネージャーや入所施設、介護サービス事業者にご提示ください。

岡健康福祉課介護保険係
☎ 0224-5312115



すこやかプログラム
手洗い・うがいで
冬を元気に乗り切りよう！

手洗いのタイミング

- 外出から帰宅時
 - 調理や食事の前
 - 咳やくしゃみをした後
- あわせて、外出から帰宅時には手洗いのあとにうがいをするようにしましょう。

【普段からできること】
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。空気が乾燥するおきましよう。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下

下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。インフルエンザが流行してきたら、不要不急の外出を控えましょう。

手洗いやうがいは、インフルエンザのみならず、他の感染症にも効果的です。ぜひみなさんの生活に取り入れ、健康で元気に毎日を送りましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとも強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザから身を守る方法には、正しい手洗いや、普段の健康管理が重要です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- ①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ②手の甲をのぼすようにこすります。
- ③指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※図：厚生労働省啓発ツール

やったね！
虫歯ゼロ
3歳6か月児健診(10/6)の結果より

後藤 優人さん 丸田 望生さん 日下 龍栄さん 菊地 遥守さん
小室 璃大さん 後藤 ひまりさん 平間 楷人さん 尾形 葵さん
大槻 夢花さん 日下 希愛さん 齋藤 煌心さん 吉田 愛さん