

フル **full**



★材料(2人分)

- ・玉ねぎ 1/4 個 (約 50 ㌔) ・かぶ 1 個 (約 100 ㌔) ・人参 1/3 本 (約 50 ㌔)
- ・サラダ油大さじ 1/2 ・湯 1/2 カップ ・トマトジュース(無塩)1/2 カップ
- ・コンソメスープの素 1/2 個 ・ご飯 200 ㌔ ・粉チーズ小さじ 2 ・パセリ少々

★作り方

- ①玉ねぎ、かぶ、人参は 1 cm 角にきる。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を入れ、弱火で玉ねぎが透き通るまで炒める。湯を加えて煮立て、ふたをして 10 分間煮る。
- ③トマトジュースを加え 3 ～ 4 分煮て、コンソメスープの素を入れ、とろみがついたらご飯を加え、混ぜながら煮汁をご飯に吸わせる。
- ④器に盛って粉チーズをふり、パセリを飾る

キッチン

ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



トマトジュースでつくるトマトリゾット

【1人分】 ●エネルギー 243 キロカロリー 塩分 0.9㌔



佐藤嘉代子さん
(桜町1区)

～調理担当ヘルスマイトから一言～
おなかにやさしいレシピです。野菜は小さく切って繊維を断ち切り、トマトジュースの酸味でさっぱりと味わえます。また、野菜を炒めず、電子レンジで加熱しても大丈夫です。より簡単に作れます。

介護の豆知識 5

「要介護認定申請について」

介護保険を利用するためには次のような手続きが必要となります。

①役場介護保険係へ相談・要介護認定申請
どのような心身の状況で、どんな介護のサービスを利用したいのかを相談し申請します。

②介護認定訪問調査
調査員が自宅などを訪問、身体、生活、認知機能等に関する基本調査74項目(調査基準全国一律)について、本人の現状の確認及び日常の状況について、本人または家族から聞き取りを行います。

③主治医へ意見書作成依頼
調査と並行して、介護保険係から主治医の先生へ、申請者本人の心身の状況等について、意見書の作成依頼を行います。

④一次判定
訪問調査を行った内容などにより「コンピュータ判定を行います」。

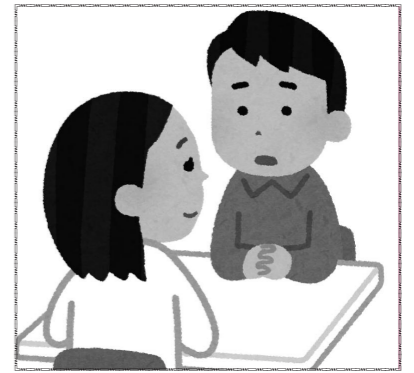
⑤二次判定
一次判定の結果と主治医の意見書などをもとに、仙南広域行政事務組合で開催する「介護認定審査会」で、一人ひとりの要介護状態区分が決定されます。

⑥認定結果通知
【非該当】
介護保険のサービスは利用できませんが、町が行っている介護保険予防事業は利用できます。
【要支援1・2】
地域包括支援センターのケアマネージャーと計画を作成し、それに基づきサービスを利用します。
【要介護1～5】
居宅介護支援事業所のケアマネージャーと計画を作成し、それに基づきサービスを利用します。

要介護・要支援認定は、有効期間満了前に更新手続きが必要になります。更新申請は有効期間満了日の60日前から行うことができます。役場から認定更新のお知らせを送付しますので、サービスを継続して利用したい場合は、忘れず更新申請の手続きを行ってください。

問健康福祉課介護保険係

☎ 0224-5312115



すこやかプログラム

9月10日は「世界自殺予防デー」です

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日から一週間を、自殺予防週間として設定しています。集中的な啓発事業などの実施を通じて、国民に自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について国民の理解の促進を図ることを目的としています。

大河原町では、平成21年度より自殺予防対策事業として講演会、臨床心理士による個別相談などの事業を実施しております。平成27年度は、「こころを理解して、悩み上手になろう」という演題で講演会を開催し、77名の参加があり、こころの悩み、対応方法についての関心の高さを感じることができました。

○自分のストレスのサインを知りましょう
ストレスを受けることで体調を崩すだけでなく、気持ちも不安定になることもあります。症状は人によって様々です。自分の特有のサインを知っておくことが大切です。

○ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切
ストレスサインに気づいたら十分に休息をとり、気分転換をするなどセルフケアをするようにしましょう。毎日の生活習慣を整えることも大切です。パランスのとれた食事や良質の睡眠、運動の習慣を維持することが健康の基礎になります。

○困ったときは誰かに相談してみよう
困った時やつらいときに話を聞いてもらうだけでも楽になる

ことがあります。日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。

町では精神科医師と臨床心理士によるこころの健康相談を月に1回ずつ開催しています。精神科医師はこころの病気の専門家です。眠りにくい、食欲がない、元気がなくなつたなど専門家に相談したいけど精神科を受診するには抵抗があるという時に相談できます。セカンドオピニオンとしての利用もできます。

臨床心理士は心理学を専門に勉強していますので、病気とは言えない程度のこころの問題や人間関係などの悩みについても相談できます。家族のかたからの相談も受付けています。予約制となっておりますので事前に健康福祉課へご連絡ください。



わたねー虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(8/4)の結果より

水野 龍紀さん 佐藤 碧海さん 佐藤 汐莉さん 海老名 結月さん 針生 一輝さん 大野 叶泰さん 八巻 蒼志さん
関口 穂乃佳さん 日下 美羽さん 菊地 礼大さん 川口 奈々さん 遠藤 寛大さん 高野 葵那さん 澤田 龍桜さん
船迫 壮太さん 佐藤 希咲さん 菊地 奏吾さん 狩野 龍之介さん 村上 はるさん 鈴木 琥羽さん 高橋 光さん