



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



ブロッコリーのナムル

【1人分】エネルギー 57キロカロリー 塩分 0.6g

✂️ 材料 (4人分)

ブロッコリー : 320 g
 A 【にんにく : 8 g ごま油 : 小さじ 2 しょうゆ : 大さじ 1 と 1/5】
 すり白ごま : 大さじ 1 と 1/3

✂️ 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて一口大に切り、水にさっとつける。ザルにあげて水けを切り、耐熱容器に入れる。
- ②にんにくをみじん切りにして、A をつくる。
- ③①に A を加え、ラップをかけて電子レンジで約 5 分加熱する。
- ④すりごまを加え軽く混ぜる。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

前日に材料を準備しておけば、朝の忙しい時にも簡単に作れます。レンジで加熱中に一度混ぜると味がよりなじみます。臭いが気になるかたはにんにくを控えてみてください。

高橋 悦子さん (上谷 1 区)



共働き家庭の増加などを背景に、孫の育児に深く関わる祖父母が増えています。子育て中の親にとって祖父母は身近な支援者です。しかし、子育ての方針が違えば、最新の育児の知識を共有できないなど悩みなどもあるようです。今回は、孫育てにおいて大事なことを紹介します。

○育児の主役はパパとママ

子育ての主役はあくまでも親です。祖父母は2人の育児をサポートする役割です。祖父母が孫育てに関わりすぎて、親として成長する機会を奪わないようにすることが大切です。

主役の2人がどんな考え方で子育てをしたいのかを知ることも大切です。妊娠期から、赤ちゃんをどう育てたいのかなどを聞いた

すこやか♡
より良い孫育てのために

り、家族で話し合ったりしておくとよいでしょう。

○お互いを否定せず、いったん受け止めて

実際に子育てが始まると、親世代と祖父母世代とで考え方ややり方が異なるかもしれない。そこで、互いに「それは違う」と否定せず、「なるほど」「そのなの」といったん受け止めた上で、「こういうやりかたもあるよ」とか「こうしたら、どうかしら」といった提案を試してみよう。

○自分のライフスタイルも大切に

同居や近くに住んでいる祖父母は本当に心強いサポーターです。しかし、あまりに何でも請け負っているとそれが当たり前になってしまう、断れない状況に

なってしまうこともあるかもしれません。趣味やボランティア活動など、自分のライフスタイルも大事です。孫は成長とともに手がからなくなるものです。家族のために頑張りすぎず、自分も楽しみましょう。

○親は「ありがとう」を忘れずに!

祖父母にとって孫はとてもかわいい存在ですが、その世話や相手を一手に引き受けるには心理的にも身体的にも負担は大いいです。祖父母にも自分の生活があり、自分の時間を充実させたいと考えていたり、手助けをする余裕がなかったりするかたもいます。祖父母に子どもを預かってもらったら、「ありがとう」など感謝の気持ちをきちんと伝えるようにしましょう。

介護の知識

**地域包括支援センターって
どんなところ?**

地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の皆さんの生活をサポートする機関です。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、様々な面で支援を行うための総合相談窓口となっています。本町は、役場の福祉課のなかにあります。

地域包括支援センターには、専門職の職員がおり、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士、ケアマネジャーで構成され、それぞれの専門性を活かしてお互いに連携をして、皆さんが抱える生活全般の悩みや相談に対して解決のための支援を行います。

◆どんな相談ができるの? ◆

総合相談窓口のため、まずはご相談いただき、内容によって適切なサービスの紹介や必要に応じて他の専門機関への紹介を行います。

例えば： 介護予防の取り組みをしたい。最近物忘れがひどくな

ってきた。近所の高齢者を最近見かけないので心配だ。認知症の高齢者が出かけたまま帰ってこない。介護サービスに不満がある。どこに相談したらよいのかわからない。などがあります。

他にも、認知症サポーター養成講座や各種出前講座、ケアマネジャーへの支援、介護が必要になっても暮らしやすい地域づくりのための各機関との連携、高齢者虐待相談・対応、成年後見制度の活用支援、悪質商法の被害防止等高齢者に関わる様々な支援を行っています。

なお、平成30年4月から地域包括支援センターは、新設された福祉課の地域包括支援係に置かれることになりました。場所や電話番号に変更はありませんので、これまで同様にご相談ください。

☎ 0224-15113480

古川 航大さん

秋山 七海さん

小熊 心優奈さん

勝又 龍平さん

加藤 葵羽さん

我妻 優汰さん

佐藤 明里さん

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(4/5)の結果より

菅野 有さん

丸山 葉奈さん