



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



豆乳汁

【1人分】エネルギー 33キロカロリー 塩分 0.5g

材料 (4人分)

大根: 40g ジャガイモ: 40g 人参: 20g ねぎ: 20g
 しいたけ: 2枚 だし汁: 500cc (水: 600cc、かつお節: 約 24g)
 豆乳 (成分調整): 100cc しょうゆ: 小さじ2 みりん: 小さじ2

作り方

- ①大根、じゃがいも、人参は 5mm 厚さのいちょう切りにする。
- ②ねぎは小口切りに、しいたけは軸を取ってうす切りにする。
- ③鍋にだしと①を入れて煮立て、②を加えて火が通るまで煮る。豆乳、しょうゆ、みりんを加えてひと煮立させる。

※切り方



～調理担当ヘルスマイトから一言～

身近にある材料でさっと作れるメニューです。だしのうまみと野菜の甘みでとてもおいしい味になります。今回は切り方が3通りありました。ぜひお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。 大泉 しげ子さん (中町区)



あこやがひろく

第2子出産は 親子が成長するチャンスです

第2子の誕生は家族にさまざまな変化をもたらします。とりわけ上の子にとって弟妹の出現は大きな出来事で、子どもはその戸惑いや困惑をときに「困った行動」として表現することがあります。わがままを言って駄々をこねたり、下の子をはたかなどの行動は決して異常なことではなく、子どもが不安を感じているサインです。困った行動が現れたら、「ああ、来たな」「不安なのかな」と子どもの胸の内を思いやり、余裕をもって対応しましょう。

第2子誕生が上の子のイヤイヤ期と重なり、対応がさらに難しいと感じている親御さんも多いようです。イヤイヤ期の子は、親にとって「困った行動」をとることが多いのですが、そこは大目に見てあげましょう。そのためにはあま

り叱らずに済むような環境整備が大切です。たとえば危険なものや大事なものは手の届かない場所にしまう、食卓は汚れてもよいようにシートを敷くなど、それぞれの家庭の環境に合った工夫をしてみましよう。

そして「抱っこして」と甘えてきたら膝にのせてあげたり、哺乳瓶でミルクを飲みたがったら飲ませてあげてもいいでしょう。ただ、ものを投げるなど危険なことをした時は、しっかりと抱きしめて「危ないことはしてはいけないよ」と、根気よく言葉で伝えましょう。

加えて上の子に可能な範囲でお手伝いの機会や役割を与え、それができたら「ありがとう」とその頑張りを大いに褒めて認めてください。イヤイヤ期は長く続くものではありません。「今はこういう時期」と大らかに受け止めてあげましょう。

○対応のポイント

- ・困った行動は子どもの不安のサインと捉える
- ・イヤイヤ期や赤ちゃん返りは大目に見て
- ・叱らずに済む環境整備を
- ・発達に見合うニーズを
- ・親や家庭は安全基地に



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (5/17) の結果より



介護の知識

介護保険負担限度額 認定制度について

介護サービスで、介護保険施設への入所およびショートステイを利用する際の居住費(滞在費)や食費については、サービス利用者の個人負担となつていますが、所得の低いかたは居住費等の上限が定められ、これらの負担額が軽減される制度があります。軽減を受けられるのは次の4つのいずれにも該当するかたになります。

☎ 0224-1531-2115 圏福祉課介護保険係

- ①介護保険の要介護認定を受けているかた。
 - ②本人および同一世帯のかた全てが住民税非課税であること。
 - ③本人の配偶者(別世帯も含む)が住民税非課税者であること。
 - ④預貯金等合計額が単身者は1000万円以下、配偶者がいる場合は両者で2000万円以下であること。
- 軽減制度を利用するには、介護保険負担限度額認定の申請が必要になります。申請については、印鑑・通帳の写し・マイナンバー通知カードなどをご持参のうえ、福祉課介護保険係で手続きを行ってください。また認定証の有効期間は毎年7月31日までとなります。すでに介護保

【負担限度額 (1日あたり)】

利用者負担段階	居住費等の負担限度額				食費の負担限度額
	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
第1段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階第2段階以外	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、()内の金額になります。