



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



厚揚げステーキ

【1人分】 エネルギー 140kcal カロリー 塩分 0.7g

材料 (2人分)

厚揚げ: 1枚 (140g位) ねぎ: 1/2本 青しそ: 2枚
 万能ねぎ: 2本 塩: 少々 コショウ: 少々
 小麦粉: 大さじ1 ポン酢しょうゆ: 大さじ1
 サラダ油: 小さじ1 ミニトマト: 6個

作り方

- 厚揚げは 1.5cm の大きさに切る。
- ねぎ、青しそは千切りにして水にさらす。万能ねぎは小口切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをふり小麦粉をまぶした厚揚げを、両面焼きつけ、火を弱め蓋をして蒸し焼きにする。
- 蓋を取り、ポン酢しょうゆを回しかけて絡める。
- 器に盛りつけて、②のねぎ、しそ、万能ねぎを上のにのせる。ミニトマトを添えて出来上がり。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

植物性のたんぱく質でヘルシーな一品です。肉に劣らない食感で満足できるおかずです。市販のポン酢を使って簡単にできます。 佐藤 時子さん (尾形丁2区)



あじやがひろい

子どもと一緒に遊ぼう!

運動不足を解消し、親子一緒に楽しく遊ぼう!

遊びで楽しく身体能力向上

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、現在の子どもは親の運動能力の結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を下回っています。一方、身長、体重など、子どもの体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下を示していると言えます。

では、身体能力の低下を防ぐには何をしたらよいのでしょうか。必ずしも習い事に通わせる必要はありません。特に幼児期は、親子のふれあいがとても大切です。親子と一緒に運動し、楽しく身体能力の向上を目指しましょう。「ケンケンパ」や「鬼ごっこ」は、道具が不要で公園などのスペースがあれば、いつでも気軽にできます。ケンケンパは片足立ちで跳ぶのでバランス感覚がアップし、リズム感、運動能力も育ちます。鬼ごっこは走る動きなので全身を使います。運動能力や身体機能をバランスよく養うことができます。同じ遊びで一緒に汗を流すと親子の絆も深まり、子どもにとってはとても楽しい思い出となるでしょう。もちろん親の運動不足も解消されるので、一石二鳥です。習い事もいいですが、まずはこうした運動遊びから始めてみてはいかがでしょうか。運動遊びを通じて、子どもの成長も実感できるはずです。

身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親世代	今の子ども達	親世代	今の子ども達
身長 (cm)	143.2	145.4(+2.2)	145.5	147.0(+1.5)
50m走 (秒)	8.8	8.8(±0)	9.0	9.1(+0.1)
ソフトボール投げ (m)	34.0	26.8(-7.2)	20.5	16.3(-4.2)

※親の世代は昭和60年度の11歳、今の子どもは平成29年度の11歳
 ※文部科学省 http://www.mext.go.jp/a_menu/05_c.htm
 子どもの体力向上ホームページ <http://www.recreation.or.jp/kodomo/> 参照

やったね! 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (2/7) の結果より

及川 七海さん 齋藤 日茉莉さん 荒井 悠さん 菊地 涼那さん 前田 蒼弥さん
 新貝 勇人さん 石井 佑依さん 高城 彩葉さん 栗城 匠人さん 小原 梨里亜さん 高木 愛翔さん
 佐藤 瑠生さん 押野 直樹さん 小関 遼輝さん 福地 七海さん 折笠 蘭さん 野崎 虹羽さん

介護の知識

「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生活の状況について、本人や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一般介護予防事業や軽度生活援助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ジャーと計画を作成し、それに基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ジャーと計画を作成し、それに基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りますので、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。
 福祉課介護保険係
 ☎ 0224-15312115