

『認知症サポーター出張養成講座』に伺います

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症の時代になります。みなさん認知症のこと、しっかりと理解できていますか？

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何

か特別なことや、難しいことをする人ではありません。

一人でも多くの人が認知症の人やその家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

ませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

・小人数(10人未満)からの開催ができます。

・費用は無料、テキストは地域包括支援センターで準備します。

・時間は60分程度です。
※問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83・8555

簡単！やさしいお食事づくり講習会(障害者自立生活サポート事業)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要です。

食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がるのが期待されます。

しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになってしまふことはあり

ませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

つぎの日程で障害のある

方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を行います。みなさんの参加をお待ちしています。

〔日時〕 3月21日(月) 午前9時30分～午後1時30分

〔会場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もし

くは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることができる方。

*参加申込後、お身体状況をお教えいただいたり、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

*付き添いの方や介助の方のご参加については、ご相談ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83・2777

キャベツとカニカマのサラダ

【材料】(2人分)

- ・キャベツ 150g (約3枚)
- ・食塩 1.5g (約小さじ1/4)
- ・カニカマ 30g (約3本)
- ・コーン 30g (約大さじ2)
- ・マヨネーズ 10g (大さじ1)
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツを約5cmくらいの細切りに刻む。
- ②食塩をふり、5～10分置く。
- ③水気をしぼり、細かく割いたカニカマとコーン、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④最後にこしょうを加えて味を調える。

☆1人分の栄養

エネルギー 78kcal たんぱく質 3.2g
脂質 4.1g 炭水化物 8.2g 食塩相当量 1.2g

★お知らせ★

冬から春にかけて旬のキャベツたっぷり、一人あたり約90gの野菜が含まれています。野菜には食物繊維やビタミンが豊富に含まれ、肌の健康に役立ちます。また、こしょうを控えめにすれば、お子さんも食べやすいサラダにアレンジできます。