

社協



陽だまり通信

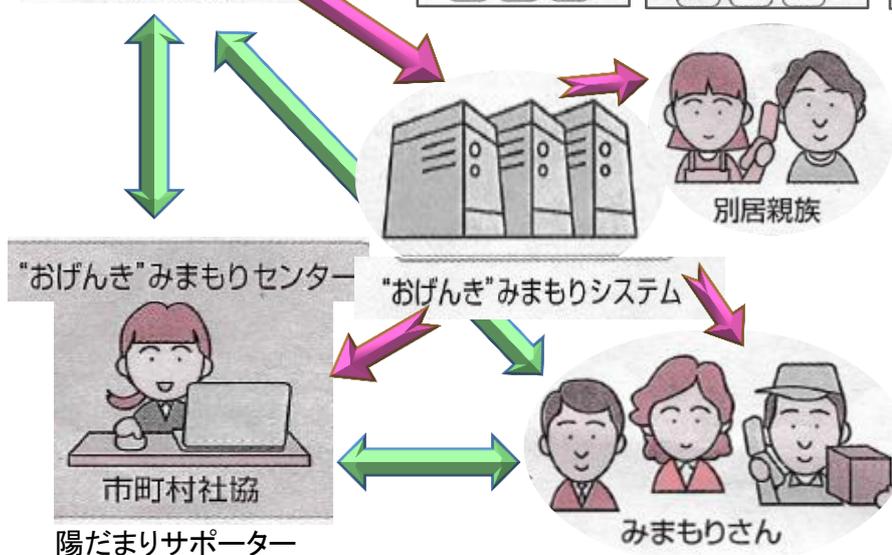
NO.11

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

いわて“おげんき見守り”システムをご存じですか！

- 「いわて“おげんき”みまもりシステム」は、地域に暮らす高齢者の皆さんが、自立しながら安心して生活が送れるよう開発した、見守りシステムです。
- 一人暮らしの方、高齢者のみでお住まいの方、障がいをお持ちで健康に自信のない方など…。
- 1日1回、今お使いのご自宅電話を使って健康状態を発信していただきます。機械を取り付けたり、改造する必要はありません。
- おげんき発信は、毎日“陽だまり”が確認し、もし発信がない時はこちらからご連絡いたします。
- 利用したい方は、各地域の民生委員さん、または“陽だまり”にお話してください。
- 料金は1回10円、1月約300円程度かかります。

《 発信する項目 》



申込みは
12月 2日まで

しあわせ ひとつこむ

男性30人 & 女性30人

日 時：平成 25 年 12 月 22 日

PM 5:00 受付 PM 6:00 開会

場 所：大船渡アーバン

年 齢：20 代～40 代の独身の方

会 費：男性 4,000 円、女性 2,000 円

申込み：大船渡市社会福祉協議会

0192-27-0001 へ

大船渡市社会福祉協議会
生活支援相談員(陽だまりサポーター)
☎ 0192-47-3233 (Fax 47-3234)
E—アドレス：ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp

生活習慣病をかんがえる

なんといっても食事の工夫が健康のカギ !!

CHECK !

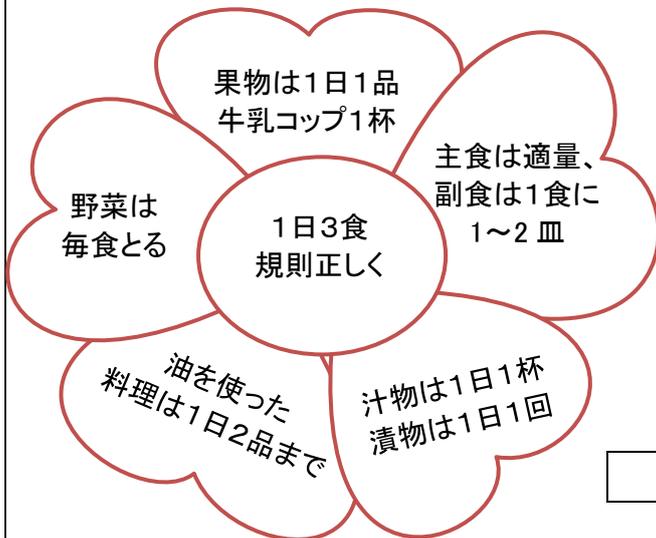
生活習慣病とは、長い間の生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気の総称です。原因は、加齢よりもむしろ食生活・運動不足・喫煙などの環境や、遺伝の影響も大きく、「生活習慣が悪いから生活習慣病になる」と単純には言えません。生活習慣病は“沈黙の病気”と言われ、自覚症状がほとんどないまま進行します。生活習慣病は、まず**予防に努めること**そして**早期発見・早期治療**がもっとも大事です。主な病気 ◆動脈硬化 ◆高血圧 ◆糖尿病 ◆肥満 ◆脂質異常症(高脂血症) ◆脳血管障害……

生活習慣をチェック

あなたはいくつ守っていますか？

1. 毎日、朝食を食べる 	2. バランスを考えて食事をしている 	3. 1日6時間は眠っている 
4. タバコは吸わない 	5. 毎日多量のお酒は飲んでいない 日本酒・・2合 ビール・・大ビン2本 	6. 運動や定期的にスポーツをしている 
7. 労働時間は1日9時間以内 	8. 自覚的なストレスは多くない 	

あなたは大丈夫？食事のポイント



0~4個=不良

5~6個=まずまず

7個以上=良好

“陽だまりの会” in平林

末崎町にある平林仮設に、亜細亜大学の学生ボランティアが5名訪れ、お母さんたちとワイワイ、“ひつまみ汁”を作りました。すべてが初めての体験でしたがそれはそれは美味しく出来上がり~！

はじめて食べた
超おいし~い



もうお腹いっぱい



きのこたっぷり！

ツナバーグのあんかけ



○ 材料 (4人前)

- ・ツナ(缶詰)・・280g
- ・じゃがいも・・大 1個
- ・タマネギ・・中 1/2
- ・卵・・20g(1/3)
- ・酒・・小さじ1
- ・塩・・一つまみ
- ・チンゲン菜・・適量

◇ 餡(あん)

- ・きのこ(シメジ、舞茸、シイタケ、えのき)・・適量
- ・にんじん・・適量
- ・だし汁・・20cc
- ・砂糖・・小さじ 2/3
- ・みりん・・小さじ 1 1/3
- ・醤油・・
- ・片栗粉・・少々

○ 作り方

- 1) じゃがいもは茹で熱いうちにつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2) ボールに1)とツナ缶、(A)を加え、混ぜ合わせる。
- 3) 適当な大きさの小判形に丸めて、オーブントースターで、10~15分焼く。(油を引かないフライパンでも OK、時間は様子を見て)
- 4) 小鍋に、B とキノコ・ニンジンを入れ煮えたら、水溶性片栗粉を加えトロミをつける。
- 5) 皿に、ハンバーグを盛りつけ、上から餡をかけ茹でたチンゲン菜を添えれば出来上がり。