



ぽかぽか便り

第18号

平成29年10月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

ひと(他人)の気持ちを思いやる地域に！

10月11日(水)第3回福祉部会を開催しました。会議前段に行っている研修では、今回“認知症サポーターキャラバン・メイト”で、福祉部副部長の石田善夫さんに「認知症と向き合って考えること」と題して認知症家族を抱える中で日常感じていることを、次の内容でお話していただきました。

- ・認知症の人は、周囲の人が予測しない行動をとられることがある。⇒間違っていることを指摘しないで、その人の立場や尊厳を理解するようにしてほしい。
- ・言葉かけしだいで認知症の症状が違ってくる。⇒その人のいい状態が長く続くような声かけをし、そうすることが、その家族にとってもいい状態になると思います。
- ・自治会の中には、理解が早い人、ゆっくりに人、認知症予備軍の人などいろいろな人がおられる。⇒それぞれの人が理解できるような配慮(文字を大きく、わかりやすい言葉の資料など)をして、情報が家族の人にも伝わるようにしてほしい。
- ・地域の中でかかわりのある生活ができることが一番で、サロン活動を盛りあげることでお互いが良くなっていくと考えます。

雲南市保健師による **健康** アドバイス



『高齢者肺炎球菌予防接種』を受けましょう！



肺炎球菌は肺炎の原因の4分の1を占めます。また、肺炎だけでなくそのほかの合併症も引き起こすことが知られています。予防にはワクチン接種が有効です。

受けるにはどうしたらいいの？



★接種医療機関へ予約が必要です。

対象者	雲南市内に住所があり、平成30年4月1日現在の満年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
接種回数	1回(公費接種は1人1回限り)
接種医療機関	雲南市立病院、晴木医院、横山内科医院、はまもと内科クリニック (大東町内医療機関のみ抜粋)
自己負担金	3,000円
実施期限	平成30年3月末まで

*これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は公費助成の対象外です。

*上記以外の方でも、任意接種で受けることができます。かかりつけ医療機関へご相談ください。

お問い合わせ：雲南市健康づくり政策課 0854-40-1040

クイズ:穴うめ二重計算

イ～ニにどんな数字が入るか考えてみましょう。

問1

$$\begin{array}{r}
 3654 \\
 + 845 \\
 \hline
 44\boxed{\text{イ}}\boxed{\text{ロ}} \\
 + 301 \\
 \hline
 \boxed{\text{ハ}}80\boxed{\text{ニ}}
 \end{array}$$

問2

$$\begin{array}{r}
 16253 \\
 + 8594 \\
 \hline
 2\boxed{\text{イ}}8\boxed{\text{ロ}}7 \\
 - 10046 \\
 \hline
 14\boxed{\text{ハ}}0\boxed{\text{ニ}}
 \end{array}$$

今日の一品

『シーチキンと紅白なますのサラダ』

いつもの紅白なますがサラダ風に変身！



うまみの詰まった油とシーチキンでボリュームとコクをプラス。

材 料

・シーチキン (70g 缶)	1 缶
・大根	100 g
・にんじん	50 g
・塩	適量
・酢	大さじ 1
・砂糖	大さじ 1
・白いりごま	適量

つくり方

- 1 大根、にんじんは皮をむいて細切りにし、塩をふってしばらくおき、ギュッと水けを絞る。
- 2 ボールに酢、砂糖を入れてよく混ぜ、〈1〉とシーチキン(油ごと)を加えてよく混ぜる。
- 3 器に盛り、白いりごまをふる。

編 集 後 記

10月といえば好天気の良いイメージ。でも今年、気持ちの良い秋晴れは数日。おまけに超大型台風21号も襲来。それも衆院選の投票日当日に。全国的に甚大な被害を与え、ニュースを見るたび胸が痛みます。国政も大荒れ状態。ここまで混乱すれば、これからはきちんとした議論で、良い方向に向かうしかない！？…テレビを見る楽しみにつながりますように！（川島）

解答

イ＝8、ロ＝4、ハ＝8、ニ＝0