

多くのみなさんは、病気になつても、高齢になつても、障がいを持つても、住み慣れた地域で暮らし続けたいと思ってるでしょう。そうした思いを実現するためのキーワードが「在宅医療・在宅介護」です。

**「ねこのこ通信」見て  
いただけましたか？**

**在宅医療・在宅介護を  
知ろう！**

**地域包括支援センター  
だより**

**郡上市地域包括支援センター**

連携して在宅生活を支援

地域の集まりなどへ医師がお伺いして、在宅医療・在宅介護の説明もしていますので、お気軽にお問い合わせください。

「ねこのこ通信」では、講演会や事例検討会などの勉強会を行っています。また、それぞれの専門職が、自分の専門分野以外のより広い知識を身に付けるための「在宅支援マイスター養成塾」も行っています。

「ねこのこ子ネット」では、講会を開催しています。

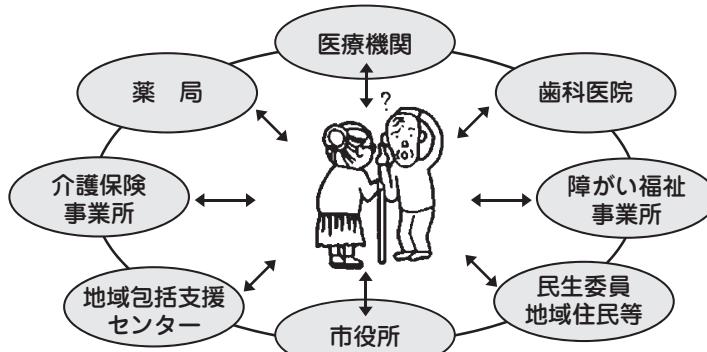
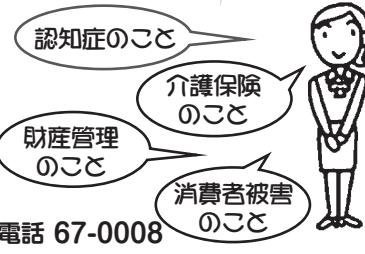
「ねこの子」は、「ねづかせよう、この地域に、(2)このこもつたネットワーク」から名付けました。また、郡上おどりと白鳥おどりで唯一の共通曲名である「猫の子」も、名前の由来となっています。

「ねこの子ネット」とは…  
郡上市では、「在宅医療・在宅介護」を支えるため、医療機関や歯科医院、薬局、介護保険専門職が定期的に集まり、「ねこの子ネット」という名前の勉強会を開催しています。

8月より、在宅医療・在宅介護を知つていただけるよう、「ねこのこ通信」を発行しています。在宅医療や在宅介護のためのワンポイントアドバイスや、市の福祉施設を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

在宅生活を支援する関係者が連携し、ご本人やご家族の願いを実現できるように支援しています。お気軽にご相談ください。

### 地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です



つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～



◎ 郡上市食生活改善推進員協議会  
和良支部(さくらんぼ学級)

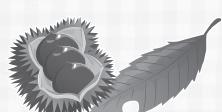
健康づくりは減塩から

◎コツを覚えると、上手な茶巾しづりができるので、楽しくなってきます。小さな子どももできる作業が多いので、是非一緒に作ってみましょう。

### ❀栗きんとん❀

#### ▼材料 (15個分)

生栗…………… 700 g  
(栗の実 500 g)  
砂糖…………… 140 g  
塩…………… 少々



#### 《つくり方》

- 栗は、水から中火で50分位ゆで、熱いうちに半分に切る。
- スプーンで中身を搔き出す。※色の悪い所は除く
- 耐熱皿に栗と砂糖、塩を加えて混ぜ、レンジ (500W) で3分。
- 厚手の鍋を温め、③を入れて弱火でよく練る。
- 25～30 g のだんごに丸め、固く絞ったぬれ布巾か、ラップで包み上端をひねって茶巾しづりにする。

1個分：エネルギー 113kcal、食塩相当量 0.1g

～食改川柳～

「伝えたい 子どもへ孫へ 秋の味」

