

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

地域で見守りの目を！

郡上市内では、多くのみなさんがそれぞれの立場で、地域の見守り活動を行っています。

民生委員のみなさんは、地域の福祉的な見守りの中心になっています。また、日赤奉仕団やボランティア団体などでも見守り活動を行っているところがあります。

医療機関や介護サービスの事業者などは、普段から困りごとの相談に応じることがありますし、警察や消防、社会福祉協議会や市役所なども市民の困りごとに対応しています。

また、市内には多くの企業や商店があります。その中でも新聞配達や宅配便、移動販売など、個人のお宅を訪問される事業者は、訪問先で異常に気付いたり、困りごとの相談を聞いたりする

ことがあります。

それ以外でも、スーパーなどの商店、金融機関などでは、来店されたお客様の様子から困りごと気づくこともあります。

◎「郡上市高齢者等見守り支援活動に関する協定」を事業所と締結：

郡上市は、平成28年1月に市内の83事業所と「高齢者等見守り支援活動に関する協定」を締結しました。この協定は業務中にお年寄りなどの異変を発見した場合に市へ連絡していただくもので、今年度もこの協定にご協力いただける事業所を増やして

ていくよう取り組んでいます。

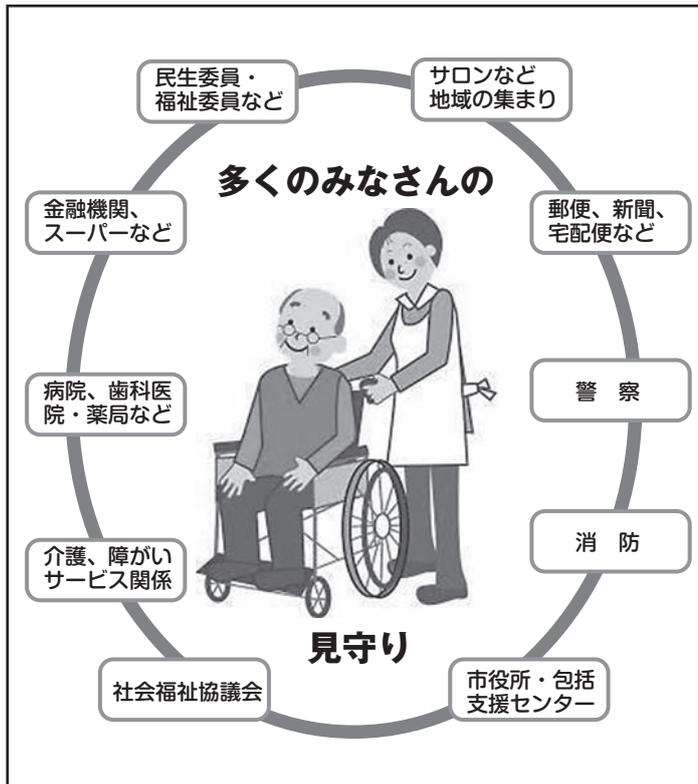
◎身近な所で相談を：

このように、市内では多くの見守りで地域を支えています。お困りのことがありましたら、身近な所でご相談ください。

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

認知症のこと
介護保険のこと
財産管理のこと
消費者被害のこと

電話 67-0008



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
白鳥支部(アスパラ学級)

健康づくりは減塩から

☑ 「鬼は〜外・福は〜内」節分の豆を使ったおやつです。とっても簡単なのでぜひ作ってみましょう。豆を食べて今年も「まめ〜」に過ごしましょう。

◎ さくさくお豆バー ◎

1枚分：エネルギー 160kcal、食塩相当量 0.1g

▼材料

いり豆……………50g
マシュマロ…………100g
無塩バター…………40g
板チョコ…………50g
シリアル(コーンフレークなど)
…………1カップ(40g)

《作り方》

- ①小鍋にバターを入れ煮溶かし、マシュマロを加えどろどろにする。
- ②板チョコといり豆を加えチョコを溶かし、シリアルを加えからませる。
- ③クッキングシートを敷いたバットに流し入れラップをかけて冷やす。
- ④固まったら8つに切り分ける。

