

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

認知症対策事業を 紹介します！

良良カフェ

認知症の人や、介護をする家族の人が気軽に集い、お茶を飲みながら交流を行う認知症カフェとして「良良カフェ」を開催しています。カフェは、市内の病院や介護事業所のスタッフ、ボランティアの協力で運営されています。

カフェには、認知症の方や家族の方だけではなく、年齢に関わらずどなたでも参加できます。

また、会場には病院の相談員やケアマネジャー、介護職員なども参加していますので、認知症について相談することもできます。

関心のある人は、ぜひ会場にお越しください。

平成29年度 良良カフェ開催予定日

日 程	会 場
4/19(水)	八幡青少年センター
5/11(木)	白鳥文化ホール
6/14(水)	八幡青少年センター
7/13(木)	未定（高鷲を予定）
9/13(水)	八幡青少年センター
10/12(木)	白鳥文化ホール
11/16(木)	郡上偕楽園
1/11(木)	白鳥文化ホール
2/14(水)	八幡青少年センター
3/15(木)	白鳥文化ホール

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対し、できる範囲で手助けを行う「認知症サポーター」を養成するための講座を開催しています。

講座は、1時間から2時間程度の内容で、希望に応じて職場や地域の集まり、学校などへ、講師（認知症キャラバンメイト）が出向きます。

認知症総合支援事業

高齢化が一層進む中で、認知症の人も増えています。市では、認知症の人や介護する家族の人への支援を強化するために、地域包括支援センター内に「認知症地域支援推進員」を配置しま

した。

また、認知症の早期診断や早期治療に向けた支援を行うために、今年度中に医師や保健師などからなる「認知症初期集中支援チーム」を立ち上げる予定です。

◆認知症に関するご相談は、地域包括支援センター（☎67・0008）までご連絡ください。

地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です



電話 67-0008

つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～



「た〜んと君」
(郡上市食育キャラクター)

郡上市食生活改善推進員協議会 明宝支部(みのり学級)

健康づくりは減塩から

☑わらびは春の山菜を代表する食材です。和え物、おひたし、煮物が一般的ですが、簡単に作れて目先が変わった松前漬は、ごはんのお友にぴったり。塩分が多いので食べる量には気をつけましょう。

◎ わらびの松前漬 ◎

☑材料

- わらび…………… 300 g
- 水…………… 3 カップ
- 重曹(水の1%以下)…… 小さじ1
- 人参…………… 20 g
- 土生姜…………… 20 g
- スルメ…………… 20 g
- 塩昆布…………… 20 g
- 《A》しょう油(100cc)、みりん(30cc)、酢(10cc)、砂糖(30 g)

1人分20 g : エネルギー 29kcal、塩分相当量 1.4 g

《つくり方》

- ① わらびの根元の硬い部分は切り落して水洗いする。大き目の鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら重曹を入れる(重曹は入れ過ぎないこと)。火を止めて粗熱を取り、わらびを入れる。半日ほどそのままにし流水で水洗いする。
- ② ①を2〜3 cmに切り、水気をきっておく。
- ③ 人参、土生姜は千切り。スルメもキッチンばさみで細く切る。
- ④ 鍋に《A》を入れ、沸騰したら火を止めて冷ましておく。
- ⑤ 汁が冷めたら、①③と塩昆布を入れ混ぜ合わせる。時々混ぜて、1日おけば味がしみて出来上がり。

