

良良力カフェは、コーヒ―等を飲みながら会話を楽しむスタイ

集って良し！語り合って良し！



市民病院内
レストラン＆喫茶 和味
で開催しました！

認知症カフェは「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場」として、全国的にも活発に取り組みが進められています。
市でも平成27年度に「良良力フェ」の名称でスタートし、今年で3年目となります。今年度は、より多くの人に「良良力フェ」を知っていただきたいという願いを込めて、市内各所で開催しています。

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

ルのカフェです。安心して気軽に相談でき、思いを話せる場となっています。参加者の中には、認知症の家族を看取られた後も続けて参加され、話を聞きながら「お父さんもそうやったよ」「みんなおんなじやよ」と声をかけ、介護者の気持ちに寄り添う活動をされている人もみえます。

良良力カフェの仲間が増えました

8月から「良良力フェ」が白鳥町白鳥地内の古民家で、スタートしました。古民家で行うカフェは、懐かしさと温かさが漂い、会話が弾みます。



運営者である認知症キャラバンメイトの大牧さんは、「介護しとる人も、そうでない人も、お茶でも飲んで、ちよつとゆつくりしていかなかな、あんきに寄つとくれ」と呼びかけられています。
開催日…毎月第3月曜日

これからの
良良力フェ予定



11月16日(金)
場所…道の駅古今伝授の里やま
と ギャラリー

12月13日(木)

場所…美並健康福祉センターさ
つき苑

2月12日(火)

場所…郡上八幡青少年センター

3月13日(水)

場所…白鳥文化ホール

※いずれの場所も開催時間は、午後1時30分から午後3時30分まで。

◆認知症カフェ「良良力フェ」に関するお問い合わせは、地域包括支援センター ☎67・0008 までご連絡ください。

認知症サポーター養成講座開催のお知らせ！

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できる範囲で手助けする、「認知症サポーター」を養成するための講座を開催します。

日にち…12月13日(木)

会場…美並健康福祉センター

1 さつき苑

時間…午後1時～午後2時
30分

持ち物…筆記用具

つくってみ！ たべてみ！

健康
つくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～



たーんとくん

郡上市食生活改善推進員協議会
白鳥支部(アスパラ学級)

トマトジュースを使うと簡単で時短になります。野菜は旬の食材に変えることでバリエーションが増やせます。ベーコンやハムもいいですが、ささみでさっぱり減塩に仕上がります。

◎トマトジュースでミネストローネ(4人分)◎

トマトジュース(100%)…………… 200ml
水…………… 400ml
コンソメ(固形)…………… 2 個
トマトケチャップ…………… 適量
塩こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 大さじ1
蒸し大豆…………… 100～120g
鶏ささみ…………… 100g
玉ねぎ…………… 中1/2 個
にんじん…………… 中1/2 個
じゃがいも…………… 中1 個
しめじ…………… 半株

《つくり方》

- ①野菜と肉は1cmの角切りにする。
- ②にんじんとじゃがいもを約3分レンジにかける。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ささみ、しめじを炒め、②を加えて具材がしんなりしたら火を止める。
- ④鍋にトマトジュース、水、コンソメを入れて火にかけ、③と蒸し大豆を入れてひと煮立ちしたら、トマトケチャップ、塩こしょうを加え、味を整える。



1人分：エネルギー 147kcal、塩分相当量 1.4g

★毎月19日は『食育の日』★