



郡上市民に「認知症サポーター」の輪を広げよう

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。

認知症は、記憶障がいや認知障がいから不安に陥り、その結果まわりの人との関係が損なわれることもしばしばみられ、家族が疲れ切ってしまうことも少なくありません。「サポーター（応援者）」を一人でも増やしていくことで認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちに繋がっていきます。

いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。誰でもなる可能性がある病気です。他人事として無関心ではなく、「自分の問

題である」という意識を持つことが大切です。

認知症サポーターになるには

約1時間半の「認知症サポーター養成講座」を受講していただければ、サポーターになれます。受講者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」が渡されます。5人以上のグループであれば受講が可能ですので、詳しくは地域包括支援センター ☎67・0008へご相談ください。

今年度は、高齢者等見守り連携協定を結んでいる事業所や良力フェの会場、シニアクラブ単会、学校等でサポーター養成講座を開催しました。



現在サポーター養成講座を受講した人は、市内に約4000人（キッズサポーター含む）います。

「認知症サポーター養成講座を受講した人たちの声」

◆認知症の人に対する対応の注意点が聞けて良かった。一人ではできない事も、サポートするさまざまな人がみんなであつたは地域で見守っていただけらと思いまし

た。（高齢者等見守り協力事業所）
 ◆認知症の人への対応をもう少しやさしく丁寧にすることや、その人の尊厳を守る言い方等に気を付けなければと思いました。（高齢者等見守り協力事業所）
 ◆お話を聞いてなるほどと思いました。地域に認知症の人がみえるので、対応の仕方を身をもって感じる事ができました。（美並地域住民）

郡上市ひとり歩き高齢者等家族支援事業が始まりました！

認知症等の理由により、行方不明になる恐れのある高齢者等を介護している家族に対し、GPS位置情報システムを用いた機器を貸与し、居場所の情報を提供することで、高齢者等や家族の安心・安全な生活を支援する事業です。
 <助成対象者>
 市内に居住する高齢者等で徘徊の症状がある、またはそのおそれがある人
 <助成対象経費>
 GPS機器の初期導入費用（全額）、専用シューズ（初回のみ）
 ※助成対象機器、利用者負担等、詳しくは高齢福祉課へ問い合わせはください。
 ☎67-1807

つくっておい！ たべておい！

健康づくりは減塩から

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会 明宝支部(みのり学級)



節分には、煎った豆をまき、年の数と一つ余分に豆を食べて無病息災を祈ります。今回は、節分にちなんだ豆を使った料理です。市販のドレッシングも良いですが、手作りドレッシングで一層おいしく食べられます。

◎ いろいろ豆サラダ (4人分) ◎

- カラフル豆(水煮)..... 1袋(125g)
 (大豆・青大豆・赤いんげん豆・ひよこ豆など)
- ベビーリーフレタス..... 1袋
- 《ごまドレッシング》
- マヨネーズ..... 大さじ4
- A (ぼん酢しょうゆ..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ2
- 白すりごま..... 大さじ1

1人分
 エネルギー 161kcal
 塩分相当量 0.9g

《作り方》

- ◇いろいろ豆サラダ
- ①Aを混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
- ②お皿にベビーリーフレタスとカラフル豆のをせ、ドレッシングを添える。



◎ 豆ご飯 (3合分) ◎

- 米..... 3合
- カラフル豆(水煮)..... 1袋(125g)
 (大豆・青大豆・赤いんげん豆・ひよこ豆など)
- 塩..... 小さじ1/2

1杯分
 エネルギー 310kcal
 塩分相当量 0.5g

◇豆ご飯

- ①米は普通に炊く
- ②カラフル豆をザルにあげて塩をまぶしておき、炊き上がったごはんに混ぜる。