健幸プラザからのおしらせです！

電話番号の掛け間違いにご注意ください！

問うだ健幸プラザ（榛原サンクシティ２階）
☎82・2100／FAX82・2104

〈医療介護あんしんセンター〉

誰もが安心して健やかに暮らせるために

みんなで防ごう、高齢者虐待

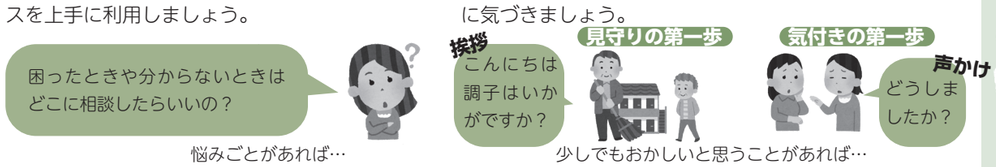
近年、虐待に関する相談や通報件数が増えています。その背景のひとつに「介護疲れ」や「ストレス」があります。介護を続けていくためには、介護サービスなどを上手に活用して、抱え込まないことが大切です。

また地域全体で見守り、早めに気づき、相談・通報することが虐待の深刻化を防ぎます。「もしかして虐待かも」と感じたら、迷わず医療介護あんしんセンターへご連絡ください。通報した方の秘密は守られます。

＜高齢者虐待を防ぐために…＞

（介護している方）
介護負担を減らすためにも、認知症や介護に関する様々な情報を知り、介護保険などのサービスを上手に利用しましょう。

（地域の皆さん）
高齢者やその家族が孤立しないよう、普段から声かけをして「最近見かけないな」「元気がないな」といった変化に気づきましょう。



悩みごとがあれば…　　少しでもおかしいと思うことがあれば…

医療介護あんしんセンターへご相談ください。

認知症になっても介護する側になっても安心して暮らせるまちを目指して

認知症への取り組み

認知症サポーター養成講座

12月3日（水）宇陀高校「こども・福祉科」2年生へ認知症サポーター養成講座を行いました。講座では、認知症について学びました。また専攻科の学生が考えた認知症に関する○×クイズを行い理解を深めました。

認知症サポーターステップアップ講座

12月25日（木）うだ夢創の里で、認知症サポーターステップアップ講座を行いました。「認知症とは」「対話とは」について学びながら、認知症の方への対応について改めて考える機会となりました。

ロバ隊長マスコット作製ボランティア

いきいき百歳体操（向渕地区）の皆さんより心を込めて縫ってくださったロバ隊長マスコットをご寄附いただきました。他にも市内ではたくさんの方が作製にご協力いただき、認知症サポーター養成講座の受講者へ配布しています。

２月開催のオレンジカフェのご案内

認知症の方やその家族が相談や交流をしたり、認知症についての理解を深めることができる場です。市内の方はどなたでも参加可能です。一度オレンジカフェに参加してみませんか。

～スマイルカフェ～

【場所】グランソール奈良
【日時】２月25日（水）午後２時～４時
【申込先】四つ葉のクローバー（☎84・2950）
【参加費】100円（お菓子、飲み物付き）

〈保健センター〉

骨太クッキング

健康ポイント事業

【対象・定員】市民　20人
【日　時】２月13日（金）　午前９時30分～午後１時（受付：午前９時～）
【場　所】人権交流センター　調理実習室（菟田野古市場1401-1）
【内　容】旬の食材を使ったバランスのよい献立の調理実習と試食
【持ち物】エプロン・三角巾・手ふきタオル・健康ポイントカード
【参加費】400円（材料費）　　【講　師】宇陀市食生活改善推進員
【締め切り】２月９日（月）まで
【申込先】健康増進課（☎82・3692／IP☎88・9087）

健康ポイントカード応募締切間近！

“健康ポイントカード”の令和７年度の応募締め切りは２月20日（金）です。
50ポイント貯まったカードはお早めにご応募ください。
【応募箱設置場所】
保健センター・健康増進課（市役所１階）・各地域事務所

まだ間に合う！検診申し込み！

令和７年度の検診は令和８年２月末まで受診可能です。検診を希望される方は検診専用ダイヤル（☎82・2030）までお問い合わせください。

※WEB検診予約は１月末で終了していますので、ご注意ください

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方どなたでも参加可能です。お気軽にご相談ください。

【日時】２月９日（月）午後１時30分～３時
【場所】榛原総合センター
【内容】酒害に関するミニ講座・個別相談
※秘密は厳守します

なかま会

同じ疾患をもつ仲間同士が集まり、活動や交流を通じて仲間づくりをしてみませんか。

【日時】２月２日（月）午後１時30分～３時30分
【場所】榛原総合センター
【対象者】統合失調症の方
【内容】音楽鑑賞（思い出の曲や好きな曲を流して一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪）

12月はみんなで絵馬を描きました！▶

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
初午　２月の最初の午の日（２月６日）

初午（はつうま）は２月の最初の「午（うま）の日」のことで、稲荷山に神の化身が降臨したのが「初午」だったと言われています。伏見稲荷大社では「初午大祭」が執り行われ、商売繁盛や家内安全が祈願されます。この日に食べる「いなり寿司」のことを「初午いなり」と呼び、稲荷大社に祀られている「きつね」に由来しています。

きつねの好物は油揚げ。油揚げに稲荷神のおかげで収穫された米を詰めたものを奉納したことが始まりとされています。

いなり寿司の形状は東西で違いがあり、東日本では米俵に見立てた俵型、西日本ではきつねの耳に見立てた三角型が主流となっています。

～食生活改善推進員　川口さんより一言～

いなり寿司は私の大好物の１つです。
ゆっくりと甘く煮た「いなりあげ」を一度にたくさん作ってストックしています。
お茶と一緒におやつとしていただくと幸せを感じます。また、残った「いなりあげ」はうどんや煮物、和え物に活用し、我が家では重宝しています。