

支えあい通信



創刊号

ご存知ですか？ 生活支援コーディネーター



住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、**住まい 医療 介護 介護予防** 生活支援が一体的に提供される暮らしをつくる必要があります。

今、地域の見守りや居場所づくり、買い物支援など、地域の支えあいをみんなで考え、みんなで作ることが求められています。

そんな地域の **支えあい** のしくみを

生活支援コーディネーターがお手伝いします

支えあい通信では、生活支援コーディネーターの様々な取り組み、情報を紹介し、もっと身近に感じてほしいと作成いたしました。

どうぞ楽しんでご覧ください。

地域が元気になるための話し合いの場(協議体)

第1回 第1中学校区協議体

上谷町、西原1丁目、新生町の方々



相談事を総合的に受け付けてくれる窓口が必要だなー

見守り隊が必要ですね。

美里吾平コミュニティ協議会 くらし部会



各町内会別の地域資源共有(高齢者ふれあいサロン・運動教室・見守り隊等)

認知症対策が急務(同じ物を幾つも買う家族からのクレーム等)

居場所とは？

いつでも、誰でも、何をしても良い
自由なふれあいの場所

地域にこのような場所があると

行ってみて

出会いが生まれ

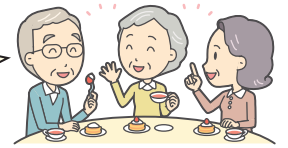
楽しい時間が生まれ

楽しい関係が生まれ

助け合う関係が生まれる

人と人との関係づくりで
地域を元気にしましょう

簡単にできるエコバッグ作れない？
誰か包丁研いでくれる人知らない？
旅行に行くけど
花の水やりどうしよう。
犬のえさやりをどうしよう。



地域でこんな事したいな？
と思っているけど
誰か一緒に考えてくれる
仲間が居ないかな？

茶のん家

現在吾平地区では、地域の空き店舗を利用し、男塾(ボランティアグループ)の協力で整備を行い、火曜日と木曜日に100円カフェ「茶のん家」を開催中。



一度立ち寄って
見られませんか？

我がとこサロン

1回目の我がとこサロンの
コーナーは、田崎町にあるサ
ロンひまわりを紹介します。
主催者は、以前「Ageha」と

いうお食事処をされていた方です。お食事に行かれた方もいらっしゃるかもしれませんね。

20人程の地域の方が来られて賑やかに過ごされています。詳しくは、出前講座①の地域支えあいで紹介しています。



主催者の川井田エチ子さんです。鹿屋食品加工指導員を25年間されていましてので食事のレシピも豊富です。



支えあい通信では、我がとこサロンのコーナーで色々なサロンを紹介していきます。紹介してほしいサロンの方は、鹿屋市地域包括支援センターへご連絡下さい。

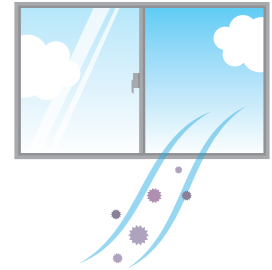
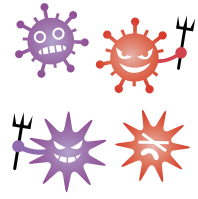
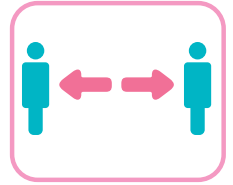
- 場 所 鹿屋市田崎町2267-4
- 連絡先 TEL 090-7383-0750(8:00~9:00)
- 開催日 毎月第三火曜日10:00~
- 参加費 500円(お食事代込)



集いの場に参加するときの新型コロナウイルス対策

- ◆手洗い手指消毒
- ◆出かける前に体温チェック
- ◆体調不良時は無理しない
- ◆症状なくともマスク着用
- ◆1時間に2回以上の換気を
- ◆対面での会話、飲食は避ける
- ◆三密を避ける

* マスク着用での運動は、こまめに休憩、水分補給



免疫力をアップする食事 ～1日3食バランスよく～



新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザなども心配な時期になりました。マスク・手洗いと1日3食バランスのよい食事（主食・主菜・副菜をそろえて）を心がけて、体力や免疫力を維持しましょう。特に高齢期は肉・魚・卵・大豆など「たんぱく質」を意識してとり低栄養を予防しましょう！

また、発酵食品や食物繊維を含む野菜などをしっかりとることも腸の環境を整え、免疫力アップ効果が期待できます！

* レシピのご紹介(材料は2人分です)

＼お手軽食材でたんぱくUP/ 「さば缶マーボー」

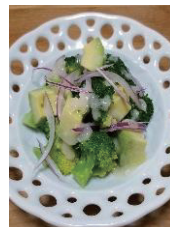


【材料】
 さば味噌煮缶 …………… 100g
 豆腐 …………… 100g
 刻みにんにく …………… 1かけ分
 ケチャップ …………… 大さじ1
 ネギ小口切り …………… 2本
 片栗粉 …………… 小さじ1

【作り方】

- ①小鍋にごま油をしき、にんにくを炒める。サバ缶を汁ごとほぐして入れる。水を大さじ1加える。
- ②豆腐を1cm角に切り入れる。
- ③ケチャップを加えて混ぜ、ねぎを入れる。

＼調味料で?!/ 「甘酒ドレッシングサラダ」



【材料】
 ブロッコリー …………… 80g
 紫玉ねぎ …………… 10g
 アボカド …………… 1/2個
 「甘酒…………… 大さじ1
 酢…………… 小さじ2
 A ごま油…………… 小さじ1/2
 L 塩・こしょう …………… 少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②紫玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ③アボカドは食べやすい大きさに切る。
- ④Aの材料を混ぜ合わせて、器に盛り合わせた野菜にかける。

出前講座

みんなといっしょに
学びませんか？

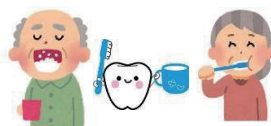
①地域支えあい



②包括支援センターの活用



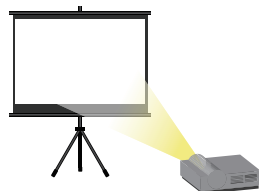
③口腔ケア



④介護予防



⑤在宅医療



⑥介護保険

要支援 (要支援度1~2) 要介護 (要介護度1~5)



⑦認知症



⑧権利擁護 (虐待防止・後見制度)



⑨終活

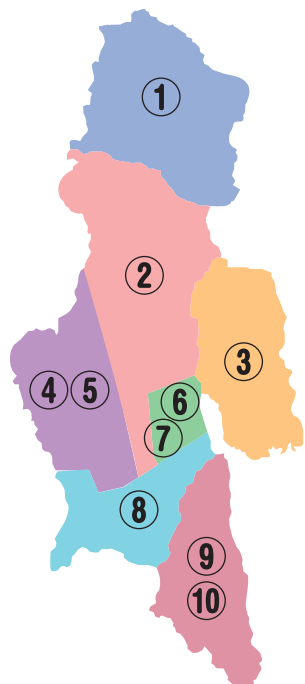
⑩その他

- ・健康体操
- ・地域資源
- ・脳トレ
など



※実施方法 鹿屋市地域包括支援センターの職員が地域に出向いて行います。(講師料無料)
※申し込み なるべく1ヶ月前までに鹿屋市地域包括支援センター本部へお申し込みください。

生活支援コーディネーター担当地区紹介



① 輝北地区	下祓川サブセンター	40-8333
② 高隈・鹿屋中学校区	下祓川サブセンター	40-8333
③ 串良地区	串良サブセンター	62-8805
④ 第一鹿屋中学校区	鹿屋市地域包括支援センター本部	45-6969
⑤ 花岡中学校区	花岡サブセンター	46-5050
⑥ 鹿屋東中学校区	寿8丁目サブセンター	40-3751
⑦ 鹿屋東中学校区	寿2丁目サブセンター	41-2431
⑧ 田崎・大始良・旧高須校区	大始良サブセンター	48-2800
⑨ 吾平地区	鹿屋市地域包括支援センター本部	45-6969

〈申し込み・お問い合わせ先〉

⑩ 鹿屋市地域包括支援センター本部 TEL 45-6969
FAX 45-6884