

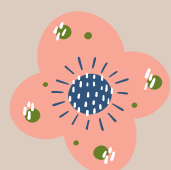
大津 地域包括 支援センター便り

2021年1月号

vol. 3



今月の表紙「コミュニケーションは全集中...ではなく阿吽の呼吸で」
帰り道、同じ時間同じ場所で必ず出会う猫二匹。勝手に「あーちゃん」「うーちゃん」と名付けています。そう、金剛力士像の開口の阿形（あぎょう）像と、口を結んだ吽形（うんぎょう）像に由来しています。古来、多くの言葉に表さなくても心が通い合うことを「阿吽の呼吸」と形容しますが、これこそコロナ禍で他者と接する時間が減っている今こそ必要なことではないでしょうか。大ヒットしたアニメ「鬼滅の刃」に出てくる「全集中の呼吸」では疲れてしまいますから。



特集：センター長から新年のご挨拶

シリーズ：成年後見制度②

成年後見制度の種類
成年後見制度の種類を紹介します。

シリーズ：レンジで簡単レシピ

今回は、お正月にぴったりのお雑煮活用
メニューを紹介します。



迎春

センター長より新年のあいさつ

大津地域包括支援センター センター長：近藤 勝利



明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナに始まり、年が明けても終息の兆しは見えません。

私たちが地域目標として掲げていました「フレイル予防(介護予防)」の活動をどの様に行なっていくか、去年の非常事態宣言の時は大変心配しました。

「フレイル予防」には「栄養」「運動」「社会活動」の3つの要素が欠かせません。昨年は地域での行事も中止になり、高齢者の皆さんも外出を控えることが多くなり、その為、「社会活動」の機会も少なくなり、それに伴い「運動」をする機会や、十分な「栄養」を摂る機会を失う状況が多くあったと思います。

そのような中でも地域の関係者の皆さんと連携をとり、コロナ禍に合った「フレイル予防」の活動が出来たことに感謝します。具体的には「シャロームふれあいお弁当」の活動や「フレイル予防」に関するパンフレット配布、「救急安心カード」の見直しなどがありました。

最近ではテレビやネットなど様々な媒体を通して「運動」や「健康」などの情報が提供されていますが、その様な時代にあっても、地域の関係者が訪問してお話を下さることに勝る手法はないと思います。「シャロームふれあいお弁当」の利用者からは「ボランティアの方が自宅に来てくれて声をかけてもらい、大変うれしい」などの意見も聞かれました。

当センターでは今後も大津地区社会福祉協議会や民生委員さん、地域のボランティアさんや大津地区の皆さんと協力して高齢者支援を行ってきたいと考えています。また、高齢者の皆さんで一人暮らしをしている方がいましたら、どうぞ当センターや身近な関係者の皆さんへ声をかけて下さい。



成年後見制度～その②～

成年後見制度の種類

成年後見制度は、大きく分けると、法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。

また、法定後見制度は、「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれており、判断能力の程度など本人の事情に応じて制度を選べるようになっています。法定後見制度においては、家庭裁判所によって選ばれた後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を支援します。

出典：法務省ウェブサイト

(<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html#a1>)



管理栄養士が教える簡単電子レンジレシピ からだポカポカけんちん汁

1人前栄養価/エネルギー 72kcal
たんぱく質 3.4g 塩分 1.2g

【材料】

木綿豆腐	30グラム	★大根	30グラム
油揚げ	2グラム	★人参	12グラム
ごま油	2cc	★ごぼう	10グラム
だし汁	180cc	★干椎茸	1枚
塩	1グラム	★こんにゃく	10枚
醤油	1グラム		
長ネギ	8グラム		

【作り方】

- ①干椎茸を水で戻しておく。
- ②材料を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に★を入れごま油を回し入れだし汁を大さじ1ふりかけ電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ③②をレンジから取り出し柔らかくなっていたら豆腐、油揚げ、干椎茸の戻し汁とだし汁を合わせた180cc、調味料を入れ、600Wで5分加熱する。
- ④長ネギを散らして出来上がり。



☆向井管理栄養士の一口メモ

最近は、冷凍食品やカット野菜などでけんちんの具が販売されています。それを上手に取り入れてもいいですね。また、お餅を入れてお雑煮やうどんを入れてけんちんうどんにしてもおいしいです。



発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC