

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

令和 3 年 9 月

〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193 ☎ 87-6873 FAX 87-7122

✉ tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp



9月 は 世界アルツハイマーデー及びアルツハイマー月間です

知ることから始めよう ～認知症～

1994年9月21日にスコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、その月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への理解を呼びかける活動を行っています。

御殿場市でも、御殿場市立図書館にて認知症に関するコーナーを設置し図書や御殿場市の取り組みを紹介をしています。

御殿場市立図書館に行った際は、ぜひ立ち寄ってみてください。



館内にはスタッフおすすめの本も紹介されています。ぜひ、お手に取ってみてください。

主催：御殿場市認知症地域支援推進員

期間：令和3年9月1日(水)～9月30日(木)

秋バテを 予防しよう

夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態を「秋バテ」といいます。秋バテを予防していくためには、栄養バランスのとれた食事が大切になります。今回はお手軽につくれるバランスのとれたおかずレシピを紹介します。

鮭のちゃんちゃん焼き

〈材料 1人分〉

- ・ 鮭切り身 1切れ
- ・ キャベツ 1枚
- ・ しめじ 少々
- ・ 人参 少々
- ・ バター 小さじ1
- ☆ 味噌 小さじ1
- ☆ みりん 小さじ1

※野菜はお店で売っているカット野菜でも代用できます。

〈作り方〉

- ① キャベツ・人参をせん切りにする。
- ② しめじを1口大に切る。
- ③ ☆印の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ オープンペーパーに①をしき、鮭、しめじの順にのせ、③をかけて閉じる。
- ⑤ 電子レンジ 600ワットで4分温める。
(状況により温めを追加する。)
- ⑥ 最後にバターをのせて出来上がり。



みかんの木



新型コロナウイルス感染症が全国的にも拡大しており、市内でも陽性者が増加傾向にあります。9月12日まで緊急事態宣言が発令されているため、9月いっぱいのみかんの木をお休みさせていただきます。

地域の活動は軒並み中止となり、ご近所の方との交流すら控えているという話も耳にします。外に出る機会が減っている今、閉じこもりによる心身への影響を吹き飛ばす様、自宅のできるストレッチやラジオ体操など意識して身体を動かし、心と身体をリフレッシュしましょう。

一人でもできる脳トレをご紹介しますので挑戦してみてください。

次回は 10/8・22 11/12・26 に開催予定です

場所：富士山マルシェ（元 A-coop 神山）
時間：午前 10 時～11 時 30 分

連絡先：地域包括支援センター富岳
電話番号：0550-87-6873

脳トレ

次の□に共通する 1 文字は何でしょうか？

- | | |
|------------|------------|
| ① □ぎ、□ずみ | ⑤ □かん、□ず |
| ② □ぬき、□こやき | ⑥ □える、□らす |
| ③ い□ご、□くわ | ⑦ □ぎ、□きゅう |
| ④ とん□、□わ | ⑧ あ□こ、た□こぶ |

㊦⑧ ㊦⑦ ㊦⑥ ㊦⑤ ㊦④ ㊦③ ㊦② ㊦①

血圧測定・健康相談会

9月は新型コロナウイルス感染対策のため中止とさせていただきます。
相談事がある場合には、連絡をいただければお伺いさせていただきます。
お気軽にご連絡ください。

