



流山市介護支援サポーター
キャラクター「ながっさい」

流山市介護支援サポーター情報紙 令和4年12月



フォローアップ講座のお知らせ

打ダンス

寒くなってくると体を動かすことが減ってきます。椅子を使ったヨガやフィンガーシンバル(カスタネット)を打つ「打ダンス」で手足を動かし、頭を使って、脳トレダンスをしてみませんか？サポーターさん同士コミュニケーションをとりながら、楽しく心身のリフレッシュをしましょう！



開催日・時間	会場	定員	講師
令和5年2月3日(金) 13時30分~15時	北部公民館	15名	流山市文化協会洋舞部 田中茂美さん
令和5年2月8日(水) 13時30分~15時	中央公民館	15名	

認知症の方の心身の状態について知っていただくための講座を開催します。皆さんが活躍する介護保険施設のサポーター活動や、日常生活に活かしていただけたらと思います。ぜひご参加ください。

●受講証明として「認知症サポーターカード」を配布いたします。

認知症サポーター 養成講座



開催日・時間	会場	定員	講師
令和5年1月18日(水) 13時30分~15時	初石公民館	20名	グループホームわたしの家 金子 尚子さん

【2講座共通】詳細とお申し込みについて

【受付時間】13時10分~(開始時間20分前)

【参加対象者】介護支援サポーター

【持ち物】飲み物・マスク・登録証・名札・サポーター手帳(お持ちの方)

●お申し込み方法:電話、ファックス・メールのいずれかでボランティアセンターにご連絡ください。

●お申し込み期間:講座開催日の前日まで(土日祝のぞく)

※定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

参加者には2スタンプ押印します。

【お問い合わせ】流山市ボランティアセンター ☎ 04-7159-4939

ご参加お待ちしております



減塩

を始めよう!!

【流山みんなのフレイル予防教室】

食塩摂取量の目標量は男性が7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方が6.0g未満となっていますが、千葉県民の平均的な摂取量(※)は男性が11.0g、女性が9.4gで摂りすぎの傾向があります。食塩の摂りすぎは高血圧になりやすく、脳卒中や心臓・腎臓病のリスクがあります。そこで、減塩のコツを一緒におさえておきましょう!!

(※平成27年度県民健康・栄養調査より引用)

コツ① 食べる時

- 麺類の汁は飲み干さない
食塩摂取量は約半量に減少
 - 食塩の多い食品を減らす
漬物・佃煮・練り製品など
 - 調味料は「かける」から少量「つける」へ
スプレーしょうゆもおすすめ!
 - カリウムが多い食品を食べる
体内に入ったナトリウム(食塩)を排出する作用があり、野菜や果物に多く含まれます。
- ※腎機能障害のある方は制限がある場合がありますので、医師に相談してください。

薄味を心がけるとだんだんと舌が慣れます。継続が大切!!



コツ② 作るとき

- 旬の食材を選ぶ
素材そのものの味でおいしく食べられます
- うまみ成分の活用
だしを使ったりかつお節をそのままかけるだけでも◎
- 酸味・香辛料・香味野菜などの利用
ゆず・酢・こしょう・しょうが・ごま・にんにくなど
- 減塩タイプの食品を利用
みそ・しょうゆ・めんつゆ・麺など
- 味付けはメリハリをつけて
全部を薄味にせず、メインの1品はしっかり味付けすれば満足感アップ!



減塩レシピ【かぼちゃのガーリックソテー】

- <材料>2人分
- ・かぼちゃ 140g … 厚さ5mmに切り、レンジで火が通るまで加熱
 - ・にんにく ひとかけ … みじん切りにする
 - ・バター 2g
 - ・油 小さじ1と1/3
 - ・塩 0.2g
 - ・こしょう 少々



<作り方>

- ①フライパンに油とバター、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ②にんにくの香りがしてきたら、かぼちゃを入れ、塩・こしょうを加えて完成。

(エネルギー102Kcal/たんぱく質1.7g/脂質3.9g/食塩0.2g)

入れるだけ!! 簡単水だしの作り方

《できあがり1リットルの分量》

- | | | |
|---|------|---------|
| A | こんぶ | 10~12cm |
| | かつお節 | 20~25g |
| | 水 | 1リットル |

煮物やだし割しょうゆに使えます。素材の味が引き立つのでおいしく減塩できます。

- ①保存用ポットにAを入れる。
- ②水を注ぎ冷蔵庫で一晩(6時間以上)おく。
※冷蔵庫で保管して、1週間を目安に使い切りましょう。



【お問い合わせ】流山市役所 高齢者支援課
☎ 04-7150-6080

<介護支援サポーター活動・受け入れについて>

緊急事態宣言の解除後も各種感染防止策が講じられている中、高齢者福祉施設において面会の制限が継続されていることから、介護支援サポーターの活動・受け入れについても休止を継続いたします。ご理解・ご協力の程お願いいたします。

なお、今後の取扱いにつきましては、国が発出する感染症防止策の変更等により、必要に応じて見直しを行い、流山市社会福祉協議会ボランティアセンターホームページ及び流山市ホームページに掲載してまいりますのでご確認よろしくをお願いいたします。

流山市社会福祉協議会 ボランティアセンターホームページ

http://www.nagareyamashakyo.com/community_welfare/volunteer_center



編集・発行 社会福祉法人流山市社会福祉協議会 / 流山市ボランティアセンター

〒270-0157 流山市平和台2-1-2 流山市ケアセンター3階 メール volcen@nagareyamashakyo.com

電話 04-7159-4939 FAX 04-7159-4736 ホームページ <http://www.nagareyamashakyo.com>