

健康長寿の  
地域づくり②

こんにちは

# 地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター Tel 47-8009  
 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170  
 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260

## 認知症について 学んだよ!

地域包括支援センターでは、認知症について正しく理解するための「認知症サポート養成講座」を実施しています。

昨年に行き、夏休み期間を利用して児童館にて講座を行い、たくさんのお年寄りや高齢者の特徴や認知症について学びました。講座では、児童自身が寸劇を行うことで、どのような対応が望ましいのかを考える良い機会となりました。終了後、児童らは「お年寄りに優しく声をかけます」「困っているお年寄りがいたら手伝います」と約束し、認知症サポートの証である「オレンジリング」を受け取りました。



▲寸劇の様子



▲「オレンジリング」を腕に

### 認知症サポーター養成講座を

受けませんか?

講座時間は90分程度で、講師としてキャラバン・メイトを派遣します。グループや仲間同士での集まりの際に、ぜひご利用ください。

# 食改

## みつばちゃん 知恵袋

食欲の秋到来! サツマイモがたくさんとれる季節になりました。そこで、手軽にできるおやつはいかがでしょう。家族や仲間、子どもたちでわいわい集まって楽しく食べるとよりおいしいですよ!



### 「リンゴとサツマイモの甘煮」

#### 《材料(5人分)》

サツマイモ……………400g  
 リンゴ……………1個  
 (紅玉など酸味の強いものが  
 おすすめ)

砂糖……………40g  
 バター……………10g  
 塩……………少々

#### 《作り方》

①サツマイモは、ところどころ皮を剥き、1.5cmくらいの輪切りにして水にさらしておく。

②リンゴは、皮を剥き、八つ切りのくし切りにし、薄い塩水につけておく。

③水気を切った①と②を鍋に入れ、砂糖、バター、塩を加えて鍋を振りながら馴染ませる。煮立ってきたら弱火にして、サツマイモが軟らかくなるまで蒸し煮してできあがり!

※水に浸した  
レーズン

(大さじ4)を最後に加えると味が引き立ちます!



## 秋の粗大ゴミ収集

収集は、地区ごとに日時と場所が決まっています。自分の住まいの地区の決められた日時に出してください。粗大ゴミの収集日程、収集できるもの、収集できないものの種類は、『町民カレンダー10月』の裏面に掲載しています。

### 注意!



※収集できるものを決められた方法で、決められた時間に出してください。

※受け入れできないものを持参された場合は、持ち帰ってもらいます。

※指定時間以外のゴミの受け入れはできません。

※判断しにくいものは、事前に問合せください。

※お住まいの地区以外の収集場所へは出さないようお願いいたします。

### 問合せ

建設整備課 ☎ 47-80003  
 今庄・地域振興G Tel 45-80002  
 河野・地域振興G Tel 48-77005