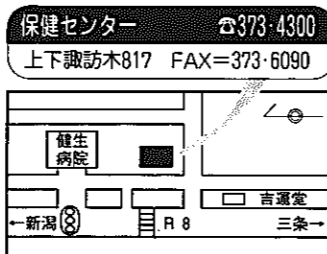


**老人福祉センター(白寿荘) ☎373・3096**  
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日  
 =月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の  
 人は100円で利用できます  
**デイサービスセンター(早月園)☎373・6009**  
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用で  
 ける日=月曜日~金曜日



**保健センター ☎373・4300**  
 上下諏訪木817 FAX=373・6090



# 福祉・健康



## 献 血液が不足しています 愛の献血にご協力ください

冬場は特に、血液が不足します。尊い命を救うためには皆さんの力が必要です。進んで献血に協力くださるよう、お願いいたします。

■とき 1月18日(土) 午前10時~正午と午後1時~3時30分 ■ところ 川上工業(株)

■内容 400mlと200mlの献血  
 ■問い合わせ 保健センター ☎373・4300



## 手 一緒に手話を覚えませんか 手話サークルつばさ 会員を募集中

手話サークルつばさでは、会員を募集しています。

■対象者 手話に興味のある人ならどなたでも ■とき 毎週金曜日 午後7時~9時 ■ところ 青年教育センター ■問い合わせ 白根市社会福祉協議会 ☎373・3096

## 老 老人保健のお知らせ 老人保健受給者証が変わります

老人保健で医療を受けていて、次に該当する人には、新しい「医療受給者証」と「健康手帳」を1月下旬に郵送します。2月1日(土)からは新しい受給者証で受診してください。

なお、今までの受給者証は、1月31日(金)以降は使用できなくなります。各自で破り捨てるなどの処分をお願いします。

■該当者 大正15年1月1日以前に生まれた人 ■問い合わせ 市役所市民生活課保険係 ☎208



## 相 新津保健所 健康なんでも相談 ご利用ください

医師、保健婦、精神保健相談員、栄養士などが健康や病気に関するあらゆる相談に応じています。電話、来所、どちらでも結構です。健康についてお悩みの人はお気軽に利用ください。

■とき 毎週木曜日 ■ところ 新津

保健所 ■相談内容 母性(妊娠、出産から更年期まで)、乳幼児、思春期、エイズ、疾病の予防、栄養、薬、その他健康に関すること ■相談先 新津保健所地域保健課保健指導第一係 ☎0250・22・5171

## 相 白根市社会福祉協議会 心配ごと相談所 お気軽に相談を

身近な心配ごとの相談に応じます。お気軽に相談ください。

■とき 毎週水曜日 午後1時~3時 ■ところ 老人福祉センター(白寿荘) ■問い合わせ 社会福祉協議会 ☎373・3096

## 広 目の不自由な人、ご利用を 広報しろねの 録音テープ

ボランティアグループひばり会の皆さんが朗読・録音したカセットテープです。自分で広報紙を読めない人はご利用ください。

また近くに目の不自由な人がいたらお伝えください。

■問い合わせ 白根市社会福祉協議会 ☎373・3096

## 一 痴ほう性老人介護の原則一

ぼけ老人にも自尊心や羞恥心があり、知的な心の働きは衰えても、感情は残っています。その老人の気持ちになって考えてあげることが介護する上での大きなポイントになります。

1. ぼけのお年寄りの特徴をよく知っておく。ぼけには次のような際立った特徴があります。

- ・体験したことと自体を忘れる
- ・自分の居場所が分からない
- ・昼夜の区別がつかない
- ・排泄が自覚できない

特徴をよく理解した上で、次のことに心掛けて接しましょう。

- (1) 羞恥心や自尊心などは保たれており、気持ちは傷つきやすい。
- (2) 自分の気持ち、状態をうまく伝えられない。
- (3) ちぐはぐな行動でも本人にとっては意味がある。
- (4) ぼけの状態は一日の中でも変化する。
2. 失敗を責めない、叱らない。
3. ばかにしない。間違ってもまず聞いてあげる。どうしてほしいのかを確認する。
4. 「あれもだめ!」、「これもだめ!」は逆効果。
5. 出来ることを見つけてさせてあげる。
6. 言葉だけでなく、スキンシップも大切。
7. 住み慣れた環境を変えない。
8. 身の回りは安全に。
9. 余病を起こさないように注意する。
10. 家庭での責任・役割分担を考える。
11. 相談できる仲間、専門家を持つ。



「痴ほう性老人のお世話講座」が十二月十二日と十七日の二回にわたって、保健センターで開かれました。講座には、痴ほう症のお年寄りを家庭で介護している人、これから先のために知っておきたいという人など二十六人が参加。精神科医による痴ほう症の症状と予防についての講義のほか、寸劇を通してぼけ老人への接し方を学

ぶという講座内容になっていました。講義の後には、ぼけ老人を介護している人たちから「ぼけた家族を寝たきりにさせないためには、どうしたらいいのか」など、たくさん質問が出されていました。参加したある女性は「介護していて、悩んでいたことがいろいろ聞けて良かった」と話していました。

## 思いやりの気持ちで接して

保健センター・痴ほう性老人のお世話講座

広がれ健康家族

●保健センター ☎373・4300

## 旬を食べよう

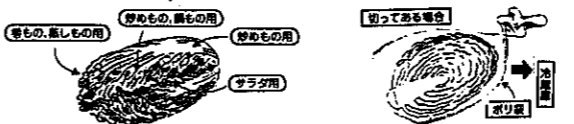
### 白菜

漬物や鍋物などに欠かせない野菜として、日本人の食生活になじんでいる白菜ですが、日本にきたのは、明治の初めと比較的新しい野菜です。栄養面では、ビタミンC、カルシウム、鉄などが豊富です。品種改良が進んで、多くの種類が出回っています。

【選び方】 重量感があり、芯がしっかりとしたものを選びましょう。切った場合は、葉と葉の間が詰まっているのが良いでしょう。株の切り口の新鮮さも大事な目安です。

【保存方法】 一株ごと保存するときは、冬場なら新聞紙でしっかりと包めば、室内でもある程度は持ちます。切った場合は、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。

【調理のヒント】 一株でいろいろ楽しめる白菜は、外側の大きい葉先は巻物、蒸し物、中間の葉は炒め物や鍋物、内側の葉はサラダ、白い部分は炒め物など使い分けると、合理的に、おいしくいただくことができます。



## ロール白菜のスープ煮込み



栄養価(1人分) エネルギー 169kcal  
 タンパク質 13.2g 塩分 1.5g

### 【材料(5人分)】

- 白菜...大10枚 A(豚ひき肉...200g 塩...小さじ1/2 こしょう...少々 玉ねぎ...1/2個 にんにく...小1/2かけ 油...小さじ1) B(ベーコン...5枚 固形スープの素...1/2個 水...2カップ) しょうが...1/2かけ 塩...小さじ1/2

### 【作り方】

- ①白菜は、しんなりするまでゆでる。
  - ②玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、油でよく炒めておく。
  - ③ボールにAを入れ、よく混ぜる。
  - ④白菜に③を置いて包み、ベーコンを巻く。
  - ⑤鍋に④を並べて、しょうが、スープを加え、落としぶたをして20~30分煮る。最後に塩で味を整える。
- 【一口メモ】  
 ●ひき肉は、赤身の多い物を選ぶ。  
 ●玉ねぎだけでなく、ニンジンやシイタケなどを入れてもおいしい。