

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第44号（令和3年11月19日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3密」を避けることが提唱されて、民生委員児童委員活動にも多くの影響がでています。訪問、相談活動につきましては、対面でなければならぬ場合を除き、電話やポスティング配布で対応させていただきますのでご承知ください。

開成町「福祉緊急通報システム」知っていますか？



近年、地域で亡くなられたことに近隣の方々が気づかず、相当日数がたってから発見される、いわゆる「孤立死」という痛ましい事案が報道されています。「孤立死」を予防、対策するためには、自宅内で高齢者の異常に気付く仕組みが必要です。そこで開成町では病気や体調不良時に、迅速な救援体制がとれるように**緊急通報システム**（ALSOK）を貸与しています。

異常事態に気付くことで孤立死を防ぐのに役立ちます。毎日の暮らしが大きな安心につながります。

「緊急通報システム」についてわかりやすくまとめてみました。



*イメージです。実際の設置時には仕様が変わることがあります

対象者：65歳以上の一人暮らし、及び65歳以上の二人世帯
費用：無料（開成町負担）

*希望される方は開成町福祉介護課に「緊急通報装置貸与申請書」を提出してください。

*設置には必要な条件があります。

詳しくは、福祉介護課 ☎84-0316 にお問合せください

《基本サービス》

①緊急通報

体調不良時等に緊急ボタンを押すと、ALSOKがかけつけます。

②緊急情報通知

持病やお医者様の情報を登録していただき、現地での対応や、救急隊に引き継ぐ際に役立ちます。

③火災監視

火災を感知するとALSOKがかけつけます。

④健康・医療相談

コントローラーの「相談ボタン」を押してスピーカーでお話します。
（24時間365日健康・医療の相談が行えます）



《追加サービス》

（ご希望の方にご提供）

①ライフリズム監視（安否確認）

トイレの扉などにセンサーを取り付け、在宅時に一定時間トイレの利用がない場合には異常としてALSOKがかけつけます。

②見守り情報配信サービス（安否確認）

センサーが見守られる方の日常の動きを感知します。毎日の暮らしの安心を負担なく見守ります。異常時にはあらかじめ登録された方のメールアドレスにメールで通報します。



装置の設置について

緊急通報装置貸与申請書を提出いただいた際に、工事希望日の確認をして工事手配をします。工事終了後、コントローラーの操作説明、ステッカーの貼り付けなどを行い完了となります。

おうちでござろう! 脳トレとキノコレシピ

今回の脳トレは、皆さんの大好きなお花の写真を見て、名前を当てるクイズです。冬に咲く花を集めました❀花言葉を添えてみましたので思いを巡らせてみてくださいね。

簡単レシピは、キノコを使った料理です。ぜひお試しください。

『冬に咲く花』で脳トレ!

花言葉から連想して名前を当ててくださいね!



❀ 慰め、いたわり



❀ 思いやり、内気



❀ 忠実、高潔、忍耐



❀ 慈しみ、ゆかしさ



❀ 自己愛、尊敬



❀ 栄光、永遠、不滅



❀ 祝福、聖夜



❀ 祝福、利益、慈愛



❀ 美徳、慎み深い



❀ 幸福、幸せ招く

秋の味覚 ヘルシーなキノコを使って、簡単レシピ!

しいたけにまいたけ、しめじ・秋はキノコがおいしい季節。キノコは低カロリーで低糖質なので、太りにくい食材。便秘の解消にいい食物繊維がいっぱい! ビタミンB群も豊富、β-グルカンもたくさん含まれていて免疫力を高め感染症予防に期待できます。キノコで摂れないたんぱく質を含む食材と組み合わせると、おいしくいただけます。

キノコと長いものほっこりバター醤油

【材料】(2人分)

エリンギ 1パック まいたけ 1パック
長いも 150g (約8cm) バター 大さじ1
しょうゆ 大さじ1



【作り方】

- ① エリンギは薄切りにして食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。長いもは5mm~1cm厚さの半月切りにする。
- ② フライパンを中火で熱してバターを溶かす。弱めの中火にし、長いもを入れ片面に焼き色をつける(焦げやすいので注意)
- ③ 長いもをひっくり返してフライパンの端によせ、キノコを入れる。
- ④ キノコに塩・こしょうをふり、ときどき混ぜながらじっくり炒める。長いもはそのまま焼く。
- ⑤ キノコに火が通ったら、しょうゆをまわしかけて火を止め、全体をなじませてから器に盛る。お好みで長ねぎのみじん切りを散らす。

キノコ&白菜&豚バラ塩スープ

【材料】(作りやすい分量)

しめじ 1/2パック えのきたけ 1/2パック
しいたけ 2~3枚 エリンギ 2本
豚バラ 6~7枚 白菜 1/8個
刻みねぎ 適量 ごま油 適量 水 1ℓ
調味料A「鶏がらスープの素(顆粒) 大さじ1
塩 小さじ1/2 しょうが(チューブ大さじ1)」



【作り方】

- ① キノコの石づきは切り落とす。えのきは半分にカットしてからほぐし、しめじもほぐす。しいたけ、エリンギは薄切りにする。
- ② 白菜は約4cm幅にカットしボウルで洗ってザルに上げる。豚肉は4cmにカットする。
- ③ 鍋に水1ℓとキノコを入れ中火で加熱する。(キノコは水から煮る)
- ④ 沸騰したら白菜の軸、葉、豚肉の順番に加えて煮込み、白菜がやわらかったら調味料Aで味を整える。
- ⑤ 火を止めてごま油をまわし入れ、仕上げに刻みねぎをのせる。

編集後記

コロナ感染者数が急速に減少していますが専門家などは「第6波」の感染再拡大がおきるのではないかと指摘しています。このまま終息してくれればよいですが、まだまだ注意が必要です。今後もマスク着用や三密を避け、これまでどおり基本的な対策を続けていきましょう。

編集委員: 大野 下山



- 【クイズの答】 ① クリスマスローズ ② シクラメン ③ 梅(ウメ) ④ 蝶梅(ロウバイ) ⑤ 水仙(スイセン)
⑥ 沈丁花(ジンチョウゲ) ⑦ ポインセチア ⑧ 葉ボタン ⑨ 椿(ツバキ) ⑩ 福寿草(フクジュソウ)