

ケアマネだより



魚沼市須原 1237 番地 1
守門健康センター内
Tel. 025-797-2603

社協理念：あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪

経営理念：おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

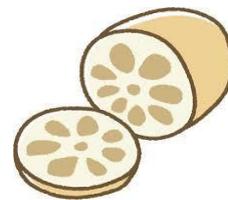


今年もいよいよ残りわずかとなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

市内ではあちこちで「インフルエンザ」の声が聞かれています、体調を整えながら年末を迎えたいものですね。さて今回のおたよりでは、先日テレビで放送されていたインフルエンザ予防に役立つと言われている食材のご紹介と、今年10月からスタートした「あいほうし隊」についてご紹介させていただきたいと思います。

インフルエンザ予防に役立つ野菜は

「レンコン」！！



インフルエンザは毎年流行る怖い病気です。

予防の1つとして、免疫力をしっかりと上げておくことが大切です。

レンコンには免疫力を上げる「LPS（リポポリサッカライド）」という成分がたくさん含まれており、ニンジンが80なのに対し、500以上の量を含んでいるそうです。また認知症予防にも効果があり、腸内環境を整える効果もあるため、便秘気味の方にもおすすめのようなのです。

1日100g程度の量でOKですが、LPS（免疫力を上げる成分）は180度以上で加熱すると壊れてしまうようなので、揚げ物には適さないとのこと。皆さんぜひご参考に。!(^^)!

あいほうし隊って??



住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように

日常生活上の「ちょっとした困りごと」のある人に対して、ご近所さん同士が助け合う活動です。お互い様の気持ちで支え合う地域づくりを目指して、魚沼市社会福祉協議会が今年10月からスタートした活動です。

<主なサービス内容>

電球交換、灯油入れ、家具の移動、簡単な修繕大工、掃除、草取り、花の水やり
ゴミ出し、話し相手、通院介助、買い物、薬とり など

<対象者>

- ・生活に困りごとのある人で、65歳以上の一人暮らし高齢者または高齢者世帯
- ・社協会長が必要と認める方

<利用時間>

原則月曜から金曜の9時～17時
(土日、祝日、年末年始等は除く)

<利用料>

1時間500円。1時間を超える場合は30分ごとに300円加算

この活動を運営していくには活動（お手伝い）いただける方が必要です。スタートしたばかりの事業で、まだまだ活動者が少ないというのが現状です。（ちなみに活動費は1回1時間で200円＋交通費です）

ご利用を希望される方、またはご協力（活動）いただける方は担当のケアマネージャーや下記の魚沼市社協にご連絡下さい。

☎ 025-792-8181

◇編集後記◇

この時期の一番の楽しみは年明けの箱根駅伝を見ること。（まだちょっと先ですがね・・・）
今年は有力校の力が拮抗しているので、どこが優勝するかな??

友希