

# かんたん旬レシピ

地元の食材をもっとおいしく

## 今月のメニュー 梨とモッツアレラのサラダ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

### 教えてくれたのは

片岡農場

片岡 隆治さん

そのまま食べるのがおすすめですが、サラダもまた一味違っておいしいです。



- ★は桑名産
- |            |      |          |      |
|------------|------|----------|------|
| ★梨         | 1/2個 | ●水菜      | 1束   |
| ●モッツアレラチーズ | 50g  | ●オリーブオイル | 大さじ1 |
| ●生ハム       | 適量   | ●塩       | 適量   |

### 作り方

- 1 梨は皮をむいて芯を取り除き、くし切りにした後に5ミリ程度のスライスにする
- 2 モッツアレラチーズと生ハムは食べやすい大きさに切る
- 3 水菜は5センチほどの長さに切り、水にさらして、水気を切っておく
- 4 ①～③をボウルに入れ、塩を加えて混ぜ、オリーブオイルで和える
- 5 お好みでハーブを加える

### ポイント 1

爽やかな梨の甘味に生ハムの塩気が合います。好みでローズマリーなどのハーブを加えてもおいしいです。

### ポイント 2

片岡さんの作った梨は、8月ごろから大仲新田にある直売所で買うことができます。

## みんなの掲示板

### ● 第16回「かにのいえアート展」

障害のある人が制作した作品が展示されます。ぜひご来場ください。

とき 8/2(火)～30(火) 9:00～17:00

※土・日は10:00～16:00 ※祝日は休館

場所 人権センター(くわなメディアライヴ2階)

問 かにのいえ(フルールなつめ) ☎・FAX 73-2789

### ● 看護師さんとおはなししようの会

「モヤモヤするなあ」をお話することで、あなたの心が「ふー」と軽くなったらいいなと思います。

とき 8/25(木)・26(金) 10:00～17:00

場所 就労継続支援A型わたる(柳原121-1)

料金 無料

申込 電話または、メールで。

問 就労継続支援A型わたる ☎84-5980

✉ wataruinfo@nozawa-company.co.jp

### ● ウェルカムベビープログラム

出産・子育ての基本的な知識やヒントをお伝えします。助産師の講座やマタニティコンサートもあります。

とき 8/20(土)・27(土)、9/3(土) 9:30～11:30

場所 精義まちづくり拠点施設

対象 妊娠中の人

料金 1,000円(全3回)

申込 電話または、QRコード

問 NPO法人ネットワークくわっこ ☎・FAX 21-0501

### ● 絵画グループ「青黄会」第35回展示会

在良まちづくり拠点施設で活動している絵画グループ「青黄会」が、活動成果発表と地域文化向上を目的に静物画、風景画、人物画の洋画を展示します。

とき 9/1(木)～4(日)

9:00～17:00(最終日は15:30まで)

場所 くわなメディアライヴ

料金 無料

問 サークル青黄会 中原 方 ☎31-0843

日本の認知症者の数は現時点でも約600万人以上、2025年には約700万人になるものと予想されています。そこで、2019年に政府により「認知症施策推進大綱」が取りまとめられました。この中では、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会をめざし、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進することがうたわれています。

「共生」とは、「認知症の人」が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味であり、「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味であるとされています。そして、施策を進める際の重要項目として①普及啓発・本邦発信支援②予防③医療・ケア・介護サービス・介護者への支援④認知症バリアフリーの推進・若年性認知症への支援・社会参加⑤研究開発・産業促進・国際展開という5つの柱を立てて進めていこうとしています。普及啓発のため「認知症サポーター」研修の推進、予防のための地域における「通いの場」の普及、認知症に対する医療・介護の連携と強化のため「認知症疾患医療センター」「初期集中支援チーム」「地域包括支援センター」の推進、「認知症力フェ」の普及、「認知症官民協議会」の活動などが行われています。こういった国の施策は厚生労働省のサイト(QRコード)に掲載・説明されています。

当院では認知症になることが心配な人のための「もの忘れ外来」(紹介受診、完全予約制)を開設していますので、必要な人はかかりつけ医に依頼してご利用ください。

問 総合医療センター  
☎ 22-1211 FAX 22-9498



## メディアカル ニュース



桑名市 総合医療センター 精神科 としひさ 田中 稔久 さん

### 今月のテーマ

## 認知症の人を支える社会の仕組み

## くわな防災教室

## 今月のテーマ 一家庭でできる停電への備えについて

### 自宅での電源確保事例

- 乾電池式モバイルバッテリー
- 充電式モバイルバッテリー
- ポータブル発電機
- 家庭用蓄電池・ソーラーパネル
- 電気自動車、PHEV車など

### 停電した時の暑さ対策

乾電池式の扇風機、凍らせておいた保冷剤やペットボトルなどを普段から準備しておきましょう。

地震や台風などの自然災害では、大規模な停電が発生することがあります。日常生活で多くの電気機器を使用している私たちにとって、停電時の電源確保は大きな課題です。特に災害時には、安否確認のための通信手段や災害情報の入手手段としてスマートフォンやテレビのほか、季節によっては熱中症・防寒対策のための冷暖房器具の使用に、電源の確保が必要となります。災害の状況によっては停電復旧までに時間がかかることも想定されますので、平時からご家庭における電源確保、停電対策を検討しておきましょう。

### 停電情報お知らせサービス(無料アプリ)

緊急時に役立つスマートフォンの「停電情報お知らせサービス」アプリ(無料)では、停電が発生・復旧した場合にプッシュ通知でお知らせします。忙しい時間帯でも、外出先でも停電情報をすぐに確認できます。

QRコードからアプリをダウンロード(無料)してください。



App Store



Google Play

アプリのお問い合わせ先 中部電力パワーグリッド(株)桑名営業所 ☎0120-985-232

問 防災・危機管理課  
☎ 24-1185 FAX 24-2945

自家用車があれば、ラジオやテレビでの情報収集、スマートフォンの充電ができるほか、エアコンで暑さ寒さ対策も可能です。燃料が半分程度になったら、早めの給油を心がけましょう。また、マンションなどにお住まいの場合、停電すると水道が使用できなくなる場合がありますので、生活用水を含めた水の備蓄も停電対策の一つです。