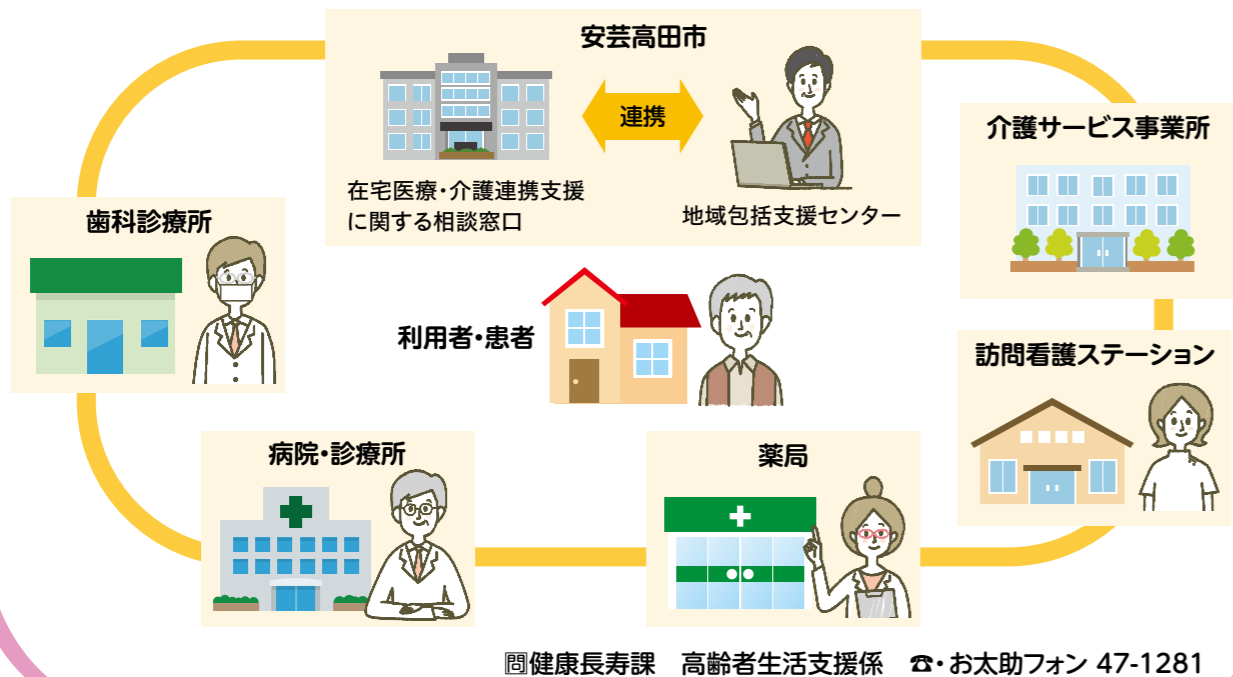


地域で連携したシステムの構築に取り組んでいます

市民の皆さんが、いつまでもいきいきと安心して暮らせるように、医療や介護、生活上の支援、介護予防など、地域性を踏まえたうえでの連携した体制づくりに取り組んでいます。今後も各種研修や公開講座など、市民が参加できる取り組みも開催しますので、ぜひ参加してください。



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中!

大切な人の悩みに気づき、支える
あなたもゲートキーパーに!

あなたの身近に悩みや問題を抱えてつらい思いをしている方はいませんか? 一人でも多くの方にゲートキーパーとしての意識を持っていただくことが、大切な方を守ることに繋がります。寄り添い、関わりをもち、異変に気付く。それぞれの立場でできることから始めてみませんか?

ゲートキーパーとは
悩みを抱えた人々に「気付く・聞く・つなぐ・見守る」ことができる方のことで、特別な資格は必要ありません。

ゲートキーパーの役割

気付く
家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける。
眠れていますか? 最近しんどそうだけど大丈夫…?

聞く
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
つらかったですね よく話してくれたね よく一人で頑張っていましたね

つなぐ
本人の気持ちを受け止めてから、専門家や相談機関に相談するよう促す。
まずは健康長寿課健康推進係へお電話ください ☎お太助フォン 42-5633

見守る
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

身近な方は大丈夫?

メンタルチェック

まずは身近な人の変化に「気付く」ことから取り組んでみてください。

- 服装が乱れてきた
- 急に痩せた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

魚の照り焼き

- 【材料(4人分)】(1人分) エネルギー 190kcal・塩分1.0g
- | | | |
|----------------|---|--------------|
| 魚 …… 4切(1人70g) | A | 砂糖 …… 小さじ4 |
| 酒 …… 小さじ4 | | しょうゆ …… 小さじ4 |
| 小麦粉 …… 小さじ4 | | 酒 …… 大さじ2 |
| 油 …… 小さじ2 | | 酢 …… 大さじ2 |
| ホウレン草 …… 120g | | |

- 【作り方】
- ①魚に酒を振り5分ほどおく。
 - ②ホウレン草は、ゆでて長さ3cmに切る。
 - ③Aの調味料を合わせる。
 - ④魚の水分を拭き取り、小麦粉をまぶす。
 - ⑤フライパンに油を熱し、魚の両面を焼く。中まで火が通ったら③の調味料を加えからめる。
 - ⑥器に魚とホウレン草を盛りつける。



酢が入っているのでさっぱりと食べられます

毎月19日は食育の日

「生活習慣病予防のための減塩レシピ」を作成しました



大好評につき、減塩レシピ集を増刷しました! ご希望の方は、健康長寿課までご連絡ください。市ホームページでも見ることができます



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633