

**「支え合いマップ」の
情報提供にご協力ください**

支え合いマップとは
災害時の避難に支援を必要とする方（要援護者）や要援護者を支援する方（支援者）の情報を、地図付きの台帳として整理したものです。災害時の安否確認や避難支援を効率的に行うことが目的です。また、「地域における共助・支え合いの仕組み」（要援護者に対する日常的な声掛け等）の構築にも活用します。

支え合いマップの更新
支え合いマップは、毎年11月から12月にかけて、区長、民生委員、自主防災組織の協力により、情報の更新を行っています。

こちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内

地域包括支援センターです

シニアの皆さんの 総合相談窓口！

問合せ ☎62-0718

期間 12月27日(月)まで
問合せ 地域包括支援センター

★「要援護者カード」が必要な場合は、区長または長寿生きがい課まで問い合わせください。町ホームページからもダウンロードできます。

★「要援護者カード」に必要事項を記入し、区長へ提出してください。（区により提出先が異なる場合があります。）

★「要援護者カード」が必要な場合は、区長または長寿生きがい課まで問い合わせください。町ホームページからもダウンロードできます。

対象者（要援護者）
次の条件のいずれかに該当する、在宅で生活されている方です。

自力では避難できない
・70歳以上の高齢者のみの世帯の方
・障害のある方
・概ね要介護3以上の認定を受けている方

その他災害時に支援が必要だと認められる方（日中独居で自力で避難できない方等）も対象となります。

★すでに登録されている方
緊急連絡先等、内容に変更がある場合は、区長へ連絡、または「要援護者カード」を再提出してください。

また、必要に応じて地元関係者や支援者等が情報の再確認に伺うこともあります。ご協力お願いします。

★新たに登録したい方
「要援護者カード」に必要事項を記入し、区長へ提出してください。

「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ ウェルシア ☎62-0718
日時：12月14日(火) 10時～12時
場所：ウェルシア嵐山東口店内
参加費：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター

10月嵐カフェの様子

紙バッグを作りました

●プチカフェ ☎62-2552
日時：12月15日(水) 13時30分～15時30分
場所：プチモンド本社(菅谷140-5)
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド

※送迎もあります
※感染拡大状況により、開催を見合わせる場合があります。

リハビリ相談

日時：1月25日(火) 13時30分～15時20分
※3名まで(先着順) 30分毎に受付
場所：自宅
対象：おおむね65歳以上で以下に該当する方
①調理や入浴などの日常生活の動作に支障がありお困りの方
②認知症に関する相談をしたい方
費用：無料
内容：作業療法士と保健師がご自宅を訪問し、お困り事の相談や身体の動きを確認します。
申込期限 1月18日(火)

体操動画を配信中！

ご自宅でも体操に取り組んでいただけるよう、町ホームページから動画を配信しています。タオルを使って手軽にできる体操を紹介します。

詳しくは、こちら▶

元気あっぷ通信



今回は、楽しく栄養をとるための「合い言葉」を紹介します。

合い言葉は **「さあにぎやか(に)いただく」**

健康長寿を目指すには、からだの機能や筋肉を維持するために、さまざまな食品から栄養素を補うことが大切です。「さあにぎやか(に)いただく」※1の10食品群のうち1日7品目(7点)以上※2をとるようにしましょう。

※1「さあにぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。
※2 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会

◎1日の食事で食べたものの食品群に○をつけ、○=1点として数えます。
少しでも料理の中に入っていたら○=1点とします。

目標は1日
7品目(7点)以上

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜(緑黄色)	海藻	芋	卵	大豆製品	果物
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

「さあにぎやか(に)いただく」の食品は、主に主菜・副菜(おかず)の材料になります。主食(ごはん・パン・麺類)と組み合わせてバランスをととのえ、牛乳・乳製品、果物は食事の時や間食でとりましょう。

問合せ 長寿生きがい課 ☎62-0718

栄養コーナー
～嵐山の味メニュー105～
白菜とひき肉の渦巻きロール

白菜の約95%は水分ですが、ビタミンCやカリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類も含まれています。白菜に入っている栄養分は熱と水に弱いものが多く、ゆで汁や煮汁に栄養分が溶けだしていくので、加熱する場合はそのまま摂取できる味噌汁や鍋物、野菜スープなどがおすすめです。

今回のメニューは肉類が少なめですが、白菜を多く使うことで食べごたえがあり、カロリーの少ないものとなっています。

<1人分の栄養価>
エネルギー 133kcal たんぱく質 10.6g 脂質 4.5g
カルシウム 59mg 塩分 1.0g

<材料>4人分
白菜 4枚 鶏ひき肉 150g 玉ねぎ 40g(1/5個)
にんじん 30g(1/5本) しょうが 1/2かけ
A 溶き卵 1個分 塩・酒 各少々 片栗粉 大さじ1
B だし汁 2カップ しょうゆ 小さじ2 酒 大さじ1
みりん 小さじ1/2 塩小さじ 1/4 片栗粉 大さじ1

<作り方>
①白菜は塩少々を加えた熱湯で2分ほどゆで、水に取ってから絞る。
②玉ねぎとにんじんは粗みじん、しょうがはみじん切りにしてボウルに入れる。
③②に鶏ひき肉とAを加え、よく練り混ぜて4等分にする。
④白菜を1枚広げて③を全体にぬり、手前から巻く。4本作り、鍋に並べる。
⑤④にBを加えて強火にかけ、煮立ったら弱めの中火にしてさらに10分煮る。
⑥白菜を取り出し、2cm幅に切って器に盛る。鍋に残った煮汁に同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、白菜に回しかける。
(今回のメニューはR2年12月号に掲載されたものです)