

町内の飲食店の店主からプロの味を教わりました。今回は、志賀にある「うやま」にメニュー提供いただきました。旬の菜花を使った料理です。ぜひご自宅でもお試しください。



旬彩酒家 うやま
住所 志賀11-14
電話 63-1578
営業時間 昼の部 11時30分～14時
夜の部 17時～24時
定休日 火曜日

プロが教える
料理の世界
VOL.3

サーモンと
菜花の素焼き



- ☆材料(3人分)☆
- ・生サーモン 3切
 - ・菜花 1/2束
 - ・素 卵黄 2個
 - ・サラダ油 180～270cc
 - ・塩、こしょう、レモン汁 適量
 - ・つけ汁 しょう油、酒、みりん 各30cc

- ☆作り方☆
- ①サーモンは、60gくらいの切身にし、つけ汁に20分くらい漬ける。
 - ②卵黄にサラダ油を加え、分離しないようにホイッパーで垂れない程度まで合わせる。塩、こしょう、レモン汁で味を調える。
 - ③菜花は、色良くゆで、お浸しくらいの下味をつける。
 - ④サーモンをオープンで8割火を入れ、その上に素と菜花の葉を刻み入れたものをかけ、焼き上げる。
 - ⑤最後に菜花を天に盛り、軽く焼く。

「おくすり手帳」活用術

「おくすり手帳」は、あなたのお薬の記録です。正しく使用することで、あなたのお薬のことを分かってもうえます。

☆「おくすり手帳」は、患者さんが記入してもかまいません。次のようなことを記入してください。

- ①下痢や便秘、立ちくらみなど体調に変化があったとき
- ②薬局等で薬や健康食品を購入したとき
- ③医師や薬剤師に聞きたいことや相談したこと
- ④旅行や外出先で体調の変化があったとき

Spalte des Doktors
医師のコラム

- ③薬局等でOTC医薬品(市販薬)や健康食品を購入するとき
- ④休日診療所や救急病院を受診するとき

「正しい情報を伝えられます」
①転居して新しい医療機関を受診するとき
②災害にあつて避難所等で緊急に対応してもらったとき

☆大切なこと
「おくすり手帳」は、必ず1冊にまとめましょう!
①お医者さんごと、薬局ごとに別々の「おくすり手帳」を作らないでください

②記入したり、しなかつたりでは正しい判断ができません。毎回記入し、全てのお薬を1冊で管理してください

お薬をより有効に・安全に使用するために、「おくすり手帳」を活用してください。分からないことがありましたら、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

島本薬局
住所 菅合45-1
電話 62-5511
開局時間 8時30分～19時
定休日 日、祝日

「身体を見直し
いきいきとした生活を」

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

「フレイル」をご存知ですか?

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間にある「虚弱状態」を意味します。フレイルの状態が長く続き、悪化していくと、要介護や寝たきりのリスクが高まります。早期に適切な対策をすることで、健康な状態に戻ることも可能です。

町では、リハビリテーションの専門職である理学療法士や作業療法士による相談を開催し、予防に関する取り組みを行っています。

★個別相談を受ける ↓ No.1 へ
★集団指導を受ける ↓ No.2 へ

No.1 「個別リハビリ相談」のご案内

作業療法士による個別リハビリ相談を行います。

日時 2月25日(火)
13時30分～15時
※3名まで(先着順)
30分ごとに受付を行います。

場所 健康増進センター
または自宅
※来所が難しい場合は、訪問による相談も受け付けます。

対象 おおむね65歳以上で、次の①、②の状態であるために調理や掃除等の日常生活において細かい作業に困難さを感じている方

- ①身体に障害をお持ちの方(脳卒中、リウマチ、心臓疾患、加齢による身体機能の低下など)
- ②認知症の方

内容 対象となる方の運動や家事動作などを確認し、ご自身の身の回りのことを自分でできるよう作業療法士と保健師が助言を行います。

費用 無料
申込期限 2月18日(火)まで

No.2 「集団リハビリ相談」開催申込みのご案内

理学療法士が、お住いの地域やサークル活動の場に向き、集団体操の紹介や体操の確認を行います。

★先着1団体の開催を受け付けます

期間 2月～3月
平日 10時～16時
ご希望の日時

場所 町内の公共施設、自治会館など

内容 おもりの使った体操フレイルを予防するための各種体操の紹介や講義など

対象 おおむね65歳以上の方の参加があり、以下のいずれかにあてはまるサークル(グループ)、または行政区

- ①介護予防に興味がある
- ②新しい体操を知りたい

申込み・問合せ 地域包括支援センター(役場 長寿生きがい課内)



「嵐カフェ」掲示板

「嵐カフェ ウェルシア」
日時 2月18日(火)
10時～12時
ミニ講座 10時30分より
「生薬を使った入浴剤を作ろう」

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
☎62-0718

「フチカフェ」
日時 2月19日(水)
13時30分～15時30分
場所 ふれあい交流センター
参加費 200円
問合せ 一般社団法人 プチモンド
☎81-5446



吉田2区の活動の様子

もう一度確認したいとき!
よく聞こえなかったとき!
放送は24時間保存されています。
嵐山町防災無線
電話応答サービス
0120-62-3900

広報嵐山に広告を掲載しませんか?
広報嵐山の有料広告を募集しています。毎月1回発行され、町内の各世帯に配布される広報紙は、お店や事務所などの紹介に最適です。ぜひご利用ください。
※申し込み方法や広告掲載料等については町ホームページをご覧ください。また、パナー広告も募集しています。

嵐山町 広報 広告
問合せ 地域支援課 ☎62-2152