



今回は、風邪などの感染症予防として旬の食材を使ったレシピを紹介します。

冬野菜を食べて、寒い冬を乗り切ろう！

冬に旬を迎える野菜はビタミン類を多く含み、免疫力を高め、感染症予防に効果があると言われています。煮物や鍋など体が芯から温まる料理に使ってみましょう。

白菜と豚肉の炒め物・・・

白菜は緑黄色野菜ほどではありませんが、体の免疫力を高めて風邪などの予防に役立つビタミンCや、骨を丈夫にするビタミンK、高血圧を防ぐ働きをするカリウムを多く含んでいます。食物繊維も豊富で便秘の解消や脂質異常症、糖尿病の予防にも役立つといわれています。また、しょうがには殺菌作用や、身体を温める効果があります。



〈1人分の栄養価〉 エネルギー148kcal たんぱく質8.5g 脂質12.2g カルシウム49mg 塩分1.6g

材料<2人分>

- 白菜 1/8こ(250g)
- 塩 小さじ1/2
- 豚こま切れ肉 80g
- 桜えび(素干し) 5g
- しょうが 1/2かけ
- ごま油 小さじ1
- *にんじん、ねぎ、きのこ類などをいれても

桜えびを加えて、カルシウムup!

〈作り方〉

- 白菜は6~7cm長さに切り、さらに1cm幅に切る。ボールに入れて塩を加えて混ぜ、15~30分ほどおいてもみ、水気を絞る。しょうがは、せん切りにする。
- 豚肉は3cm幅に切る。
- フライパンにごま油を熱し、しょうがと豚肉を加えて炒める。1と桜えびの順に加えて炒め、味をみて足りなければ塩、こしょう少々で調味する。

問 長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

高齢者外出支援タクシー助成券を交付します

問 長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

運転免許証を所有しない68歳以上の方に、タクシー料金の一部を助成しています。ご希望の方は申請してください。

町内に住所があり、運転免許証を所有しない(運転免許証の失効者を含む)令和6年3月31日現在満68歳以上の方。※軽度及び重度心身障害者福祉タクシー券を交付された方は除きます。

1枚につき500円の助成券を1か月当たり2枚~4枚、年度末までの分を一括交付します。1回の乗車で複数枚の利用可

交付枚数 ▶ 令和5年度に75歳以上の方は4枚/月 ▶ 令和5年度に70歳~74歳の方は3枚/月
▶ 令和5年度に68歳~69歳の方は2枚/月(例12月申請71歳の場合、4か月×3枚=12枚)※申請月が遅くなると、交付枚数も少なくなります。

・助成券は年1回申請できます。有効期限は、令和6年3月31日(日)です。

【利用できるタクシー会社】

★イグチ交通株式会社 ★観光タクシー有限会社 ★有限会社小川観光タクシー ★森林公園交通株式会社

★有限会社東松山交通 ◎福祉限定介護タクシー(完全予約制)

☆エール介護タクシー Tel.080-8889-1927 ☆介護タクシー青い鳥 Tel.080-3348-8341

☆アストケアタクシー Tel.080-4717-8613 ☆ひきあい介護サポート Tel.080-8727-2291

申請手続き 申請書は、長寿生きがい課窓口、またはホームページからダウンロードできます。ふれあい交流センターでは受付できませんのでご注意ください。



「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果的に行うことを目的にしています。
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など)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

を行っております。
対象者(要援護者)
以下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であると認められる方(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
緊急連絡先など、内容に変更がある場合は、区長への連絡、又は「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。
★新たに登録される方
「要援護者カード」に必要な事項を記入し、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お問い合わせください。また、嵐山町ホームページからもダウンロードできます。
期間 12月27日まで
問合せ 地域包括支援センター

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 Tel.0493-62-0718

「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア Tel.0493-62-0718
日時：12月12日(火) 10時~12時
場所：ウエルシア嵐山東口店内
参加費：100円
講座：「生薬(しょうやく)でリースをつくろう」自然界に存在する、薬効を持つ産物「生薬」について学んで、クリスマスの装飾品として使えるリース作りを体験します。
※要予約 定員10名(先着順)
問合せ：嵐山町地域包括支援センター

嵐カフェの様子

●プチカフェ Tel.0493-62-2552
日時：12月20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

リハビリ相談

日時 1月23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、お困り事の相談やからだの動作確認を行います。
申込み期限 1月16日(火)

コミュニティサロン「むさし嵐丸庵」

開所日：月4回
第1金曜日、第2木曜日、第3水曜日、第4月曜日
日時：12月1日、7日、20日、25日
13時~15時
場所：志賀6-19
利用料：100円
問合せ先：嵐山町社会福祉協議会
Tel.0493-62-0722

どなたでも利用できます