

# みはらふくし情報 10月号

平成27(2015)年  
10月1日発行

— 三原市社協各地域センターからのお便り —

本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599  
本郷地域センター(三原市本郷福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064  
久井地域センター(三原市久井保健福祉センター)電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011  
大和地域センター(三原市大和保健福祉センター)電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

日々の暮らしの中には、制度だけでは全てカバーできない困りごとがあります。それに備え、あらかじめ準備をしておくことは大切ですが、ひとりでの学習は難しい場合が多いのではないのでしょうか。今回は、ひとりの困ったをきっかけに始まった男性料理教室と最近増えているところの病についての講座の様子をご紹介します。

## 榎梨地域の『常設サロンひよりやくわなし』で新たに男性料理教室がオープン!!!

大和地域センター

大和町榎梨(くわなし)地域の『常設サロンひよりやくわなし』では、新たな取り組みとして男性料理教室が始まりました。これから高齢者夫婦世帯やひとり暮らしや、自宅で介護をされる男性にとって『食事』はとても大きな課題です。

男性料理教室を始めるきっかけは、常設サロンの運営に関わる「くわのみ会」メンバーの奥さんが体調を崩した際に大変苦勞をされたことでした。「くわのみ会」で、“常設サロン活動の中で何かできることはないだろうか”と協議し、開催することとなりました。

『常設サロンひよりやくわなし』では、おしゃべりサロンと併せた食事会やそばうち、季節に応じた催しなど食事を伴う活動が多くあり、普段食事を作っておられる担い手を講師に、料理教室を始めたらどうか?ということとなり、9月7日(月)に初回が開催されました。



初回のメニューは「天ぷら御膳」です。参加者はメモを取りながら、楽しく料理をされ、真剣な姿勢に講師役の住民からも「真摯な姿勢に教える側ともしても喜ばしいです。教え甲斐がありますよ!」と笑顔で話してくださいました。

後日、参加された男性の家族から、「習った天ぷらを早速振る舞ってくれてとても美味しかった。」「朝食に玉子焼きをつくってくれるようになった。」と声が寄せられ、大好評でした。

ひとり暮らしや夫婦世帯に限らず、多くの方が参加され、生活上の不安を解消するとともに喜びの声がたくさん聞こえてくること楽しみにしています。



# やさしい精神保健福祉講座 開催中です！

～ 次回は10月10日(土) 16日(土) ～

三原地域センター

近年、社会の変化は著しく、人間関係も複雑さを増しています。それに伴うストレスを強く感じる人やこころに病を持つ人も増える傾向にあります。こころの病はだれでもかかる可能性があり、早期発見・早期治療が回復への近道となります。また、こころの病がある人にとっては、周囲の人々の適切なサポートが必要です。

市内の精神保健福祉に関わる専門職で構成する「こころねっと♡みはら」では、9月17日(木)から全4回講座で「やさしい精神保健福祉講座2015」を開催しています。

9月17日(木)と9月19日(土)に行われた講座には多くの方が参加され、「統合失調症」や「最近増えてきている不登校児童などのこころの声」について学習を深めました。こころの健康やこころに病を持つ人について正しく理解をし、支え合っていくことで安心して



暮らすことのできる地域になることを目指しています。

## 今後の日程

10月10日(土) 13:30～15:30

内容:働くあなたのメンタルヘルス

講師:小泉病院 精神科医長 永山 研さん

10月16日(金) 13:30～15:30

内容:認知症?うつ病?せん妄? ～認知症と間違われやすい病気について～

講師:小泉病院 院長 山岡 信明さん

会場はいずれもペアシティ三原西館2階です。

## 秋にちなんだお菓子

## お役立ち情報

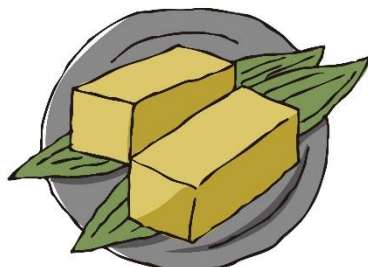
## 芋ようかんの簡単レシピ

### 調理法

秋といえば 食欲の秋ですね! サロン活動や地域の行事も多く開催されることと思います。

秋ならではの さつまいもを使った芋ようかんのレシピをご紹介します。

材料	かぼちゃ	200グラム
	さつまいも	200グラム
	粉寒天	4グラム
	牛乳	300cc
	砂糖	50グラム



1. かぼちゃ、さつまいもは皮をむき、水からゆでる。(レンジでもOK) 柔らかくなったらザルにあげて水を切り、裏ごしをする。
2. 鍋に牛乳と粉寒天を入れ、火にかけて、固まりがなくなったら砂糖を加え少し煮詰める。
3. つぶしたかぼちゃとさつまいもを入れ、混ぜたら火からおろし、熱を取る。
4. 水でぬらした型に流し、冷蔵庫で2時間程冷やし固める。  
好みの大きさに切り器に盛って完成。

出典:クックパッドレシピ

<http://cookpad.com/recipe/279439>