



## 「家族の笑顔なくして、認知症の問題解決なし」

認知症の方や家族が抱える問題は、単に物忘れがひどいだけでなく、介護疲労、介護離職、経済的な問題、徘徊、行方不明、自動車運転、刑事事件の責任能力、手術、検査時の同意能力、詐欺、資産管理、相続の問題など非常に多岐にわたってきます。

認知症の方の 4 分の 3 は自宅で生活をし、家族の献身的な介護に支えられていますが、家族の 6 割は 60 歳以上と高齢のため、自らも健康に不安を抱えていると言われています。そのような意味では、認知症の方だけでなく、家族の支援というものも大切になってきます。

その一方で、認知症に関わる問題は、誰か一人が頑張っ解決できるものではなく、地域全体で取り組んでいく事が必要です。このため、何か困った事があれば気軽に、地域包括支援センター、かかりつけ医、担当ケアマネ等に相談をするようにしましょう。

認知症の方が暮らしやすい社会は、高齢者が暮らしやすい社会と言い換えることができます。「家族の笑顔なくして、認知症の問題解決はなし」。家族の笑顔を引き出せるよう、みんなで認知症の課題に取り組んでいきましょう。

はまと神経内科クリニック・浜登文寿

## こころを楽にする話(10)

### 「問題点」を「よかった点」「もっとよくなる点」へ

なにか問題があったとき、私たちは「あれが問題だ」「これがだめだ」と問題点をあげていきます。問題点の指摘は、一見よいことのように思えますが、実際は人間関係が悪くなる原因と言われています。そこであるグループが、「問題点」を「よかった点」と「もっとよくなる点」の二つの言葉に分ける試みをしました。すると、問題の中にあるよい点への気づき生まれ、同時に具体的な改善方法の提案もできるようになったので、人間関係にもよい影響があったそうです。みなさんもぜひ、試してみてください。

NPO 法人世界の医療団 精神科医 森川すいめい

## 3月は「ひな祭り」

ひな祭りは女の子のための行事です。初節句にはひな人形を用意し、健やかな成長と幸せを願いながらお祝いをします。日本には一年の中で、「五節句」という行事があり、季節の節目に身のケガレをはらい、健康長寿や厄除けを願う風習がありました。

ひな祭りは「桃の節句」ともいわれていますが、家族でちらし寿司や桜餅を食べたり、子供の成長を願う親の心を伝えることが出来る大切な行事でもあります。

親が子を思う気持ちは、私たちが生まれるずっと昔から変わらずに受け継がれているのだなと考えると、ひな祭りにはお祝いをして、ちょっとホッコリとした気分になるのも良いのではないのでしょうか(^O^)

## 《今月のおすすめ料理コーナー》



### ★ ミルク肉じゃが

材 料	2 人分	作り方
じゃがいも	150 g	① じゃがいも：一口大 にんじん：1cm 厚さの輪切り たまねぎ：くし形 絹さや：茹でておく
にんじん	50 g	
たまねぎ	100 g	
牛薄切り肉	120 g	
絹さや	2 枚	② フライパンに絹さや以外の材料とAを入れ、落としぶたをし、焦がさないように時々混ぜながら中火で約 15 分煮る。
牛乳	180 ml	
A めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 1	③ じゃがいもがやわらかくなったら、落としぶたをとり水分を飛ばす。
		④ 器に盛り、仕上げに絹さやを飾る。
1 人分の栄養価 << エネルギー 291 kcal 食塩 1.0 g >>		




## 《コメント》

材料を炒めず、最初から調味料（牛乳・めんつゆ）で煮るのがポイントです。牛乳でまろやかな味わいになり、牛乳が入っているのを感じないお料理です。普段の肉じゃがより、塩分もなく、味付けもめんつゆのみで簡単に出来ます。



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会

# 2016年 3月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
 末広町(松ノ下)に建設中の公営住宅		<b>1 大安</b> 「お茶会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「編み物」(ひざ掛け) 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「輪投げ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス	「ひな祭り民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小籠仮設集会所 *男性向けサロン* 
	<b>6</b>	<b>7 大安</b> 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 大槌第12仮設 談話室	「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス 「北海道市村そば作り」 10:00~ 会場 エールサポート センター	「そば打ち」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 
<b>13</b>	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス 	「プラバン」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「刺し子」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	「吹き矢」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス 	「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	<b>19</b>
<b>20</b>	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	「フラダンス教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小籠仮設集会所 *男性向けサロン*	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス	「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 大槌第12仮設 談話室
<b>27</b>	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス 	「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「手芸」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 社協 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 大槌第14仮設 談話室	「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス		

## お問い合わせ

社協ボランティアセンター

☎ 0193-41-1555

エールサポートセンター(小籠)

☎ 0193-41-2006

ぬくっこハウス(浪板)

☎ 0193-44-3266

和野っこハウス(大槌)

☎ 0193-42-8708

