



寝台特急サンライズ出雲号 備中高梁駅停車記念特別企画 寝台特急ツアー！東京3日間

東京と島根県出雲市を結ぶ寝台特急サンライズ出雲号が3月14日から備中高梁駅に新規停車します。春の旅を記念ツアーで楽しんでみませんか。

【旅行日程】 3月14日(土)～3月16日(月)(下表のとおり)
【申込期限】 3月4日(水) 【募集定員】 15人
【旅行代金】 大人…47,900円、子ども…32,500円

日 程	
3/14(土)	備中高梁駅(21:48発) — (サンライズ出雲号) [車中泊]
3/15(日)	— 東京駅(7:08着) ※希望者に東京散策プランを用意
3/16(月)	国会議事堂・スカイツリー見学(希望者)…東京駅(16時頃) — (新幹線・特急やくも号) — 備中高梁駅(20時頃)

■申し込み先 ビホクツーリスト(株) ☎22-8778

■問い合わせ JR 伯備線備中高梁駅利用促進協議会(事業調整課内) ☎21-0286



新規停車の決定報告に市役所を訪れた中村圭二郎・JR西日本岡山支社長(右)

高梁駅ふれあい連絡路へ作品を展示

【展示名】 シルバー書道展 【期間】 3月1日(日)～3月31日(火)

■問い合わせ 高梁文化協会 ☎22-2125



◆ 在宅医療連携拠点事業通信 ◆

第13回

■問い合わせ 保険課連携推進係 ☎21-0304

～在宅介護を楽しむために～ 「つくし会」について

今回は、家族介護者の会の沼本征子会長にお話を伺ってきました。この会は、要支援1以上の高齢者を在宅で介護している家族の集いの場となることを目的に、平成24年度に発足し、平成26年度から「つくし会」という名前で活動しています。この「つくし会」という名前は、介護を「尽くす」という意味と、力強く育つ「土筆」とをかけて付けられました。

会の活動は、食事介助の仕方や介護食の調理方法、ノロウイルスなどの感染症対策についての勉強会、認知症サポーター養成講座など、介護者のための教室を行っています。また、家族介護者同志の交流を深めるための活動として、日帰り旅行や交流会も開催しています。

在宅で介護をしていると、介護をすることで感じる苦勞をため込みがちになってしまいます。このような苦勞は、同じように介護をしている人でなければ分かりません。そこで交流会では、介護をすることで感じる悩みなどについて話しをしたり、介護経験者からのアドバイスを聞き、介護をする気持ちを分かち合うことで、介護の負担軽減につながっています。

この「つくし会」には女性だけではなく、男性の参加者もいます。介護をすることでストレスを抱えている人にとってリフレッシュの機会にもなりますので、会に興味を持った方は、ケアマネジャーや、市役所保険課へ相談してみてください。きっと多くの仲間に出会えるはずですよ。

【インタビュー】 吉備国際大学学生調査隊の巨勢翔さん(社会福祉学科3年)、森岡玲奈さん(同2年)



エンディングノート(人生の終末期の希望を記しておくもの)の記入方法の勉強風景



会員が楽しみにしている、会食をしながらの会員同士の交流

知って得する検診情報 Vol.11

■問い合わせ 健康づくり課健康増進係 ☎21-0267

がん予防のための食生活・運動



☆ 食生活 ☆ 下記のポイントに心掛けながら、バランスのよい食事を取るようにしましょう

減塩を心がける	塩分の取りすぎは胃がんや高血圧の原因になるといわれています。食塩の一日摂取量の目安は、男性9g、女性7.5g未満です。実際は11～12gと取り過ぎているので、意識して減塩を心掛けましょう。 【減塩のコツ】 ・調味料や加工食品に食塩が多く含まれているため、上手に利用しましょう。 (例) ちくわ2本(60g)：1gの塩分を含む、薄口しょうゆ(大さじ1)：3gの塩分を含む ・外食には塩分が多く含まれているため、めん類の汁は全て飲まない。丼物の単品でなく、定食類を選ぶようにしましょう。 ・漬物、みそ汁は1日1回にしましょう。 ・酢や香辛料を上手に活用すると、うまみを引き出し調味料を減らす工夫ができます。
野菜を多く摂る	野菜に含まれているビタミンや食物繊維は、がんの発生を予防するといわれています。1日350gの野菜摂取を目指しましょう。量の目安は生野菜なら両手1杯が120g、ゆでた野菜なら片手1杯が120gです。 【野菜を多く摂るコツ】 味噌汁やスープには具沢山に、和食メニューを中心に、丼物のときは野菜の小鉢をプラスする。

☆ 運動 ☆ 1日の身体活動量が多い人ほど、がんの発生リスクが低いといわれています

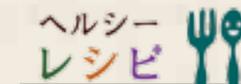
ウォーキング	有酸素運動の中でもウォーキングは、体への負担が少なく筋力アップや脂肪燃焼に適しています。 【効果的なウォーキングのポイント】 ・しっかりと背筋を伸ばし肘を90度くらいに曲げ、腕を大きめに振って地面を蹴りだすように歩く。 ・時間は30分以上が理想です。時間が取れない時は10分を3回に分けても効果があります。 ・時間帯は体温が上がっている夕方4時～6時をお勧めします。
日常生活の中で取り入れる	運動の時間をつくるのが難しい人は、日常生活の中でしっかり身体を動かすことをお勧めします。少しの時間でも、毎日続けていくことが大切です。 (例) テレビやハミガキをしながらスクワットをする、ながら運動。エレベータやエスカレータより階段を使う。近場なら自動車を使わず歩きましょう。



日頃から食事と運動に気をつけながら生活していくことが、がんだけでなく生活習慣病予防にもつながります。



カブの鶏そぼろあんかけ



春の七草に数えられるスズナは、私たちになじみの深いカスのことです。カスには消化を助ける酵素のジアスターゼやアミラーゼが豊富に含まれています。生で食べると、弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があり、煮物の場合でも胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する働きがあります。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 成羽支部 加藤君枝さん

<材料> (4人分)

カブ	400g
鶏ひき肉	200g
シュンギク	40g
ミカンの皮	少々
A だし汁	400cc
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1

<作り方>

- ①カブは厚めに皮をむき大きめに切る。煮崩れ防止に面取りをする。シュンギクはゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にAを入れ、鶏ひき肉を泡だて器などでほぐしながら混ぜ、火にかける。煮立ったらあくを取る。
- ③②にカブを入れて落としがたをする。弱火から中火であくを取りながら5分煮る。
- ④しょうゆを足し、さらに5分煮る。火を止めて冷まし、味をしみこませる。
- ⑤食べる前に④を温め、かたくり粉を水に溶いて回し入れ、とろみをつける。
- ⑥器に盛り、シュンギクとミカンの皮を千切りにしたものを添える。

1人分の栄養価【エネルギー 135kcal】たんぱく質 12.2g 脂質 4.4g 食塩 1.2g ※行政放送、市ホームページでも紹介します。