

「地域」 で生まれた みんなの居場所

たよれーる
みなみ
だより

令和7年度
冬号

柏木町のとある家で『^{どころ}よりみち処』を開いています。

若い人も、高齢者も、病気や障がいのある方もない方も、誰でも参加・活躍できるつどい、ふれあい、支えあいの場です。

ここでは特別なイベントはありません。誰かと話したり、気分転換をしたり、散歩の途中で休憩したり、好きに過ごすことができます。

2週間に1回の少ない機会ではありますが、普段の暮らしの中で気軽に無料で立ち寄れる場所です。

1人でいるの
は寂しい

気が向いた
ときに参加
したい

閉じこもり
がちなあの人
を誘いたい

そんな時、行けば誰かがいる、居場所がある地域を
みんなで一緒に作ってみませんか？
始めてみたい方、ご一報ください

「大丈夫ですか？」が 安心への一歩

道端で困った表情で歩く方や、同じ道を何度も歩く方を見かけ、
心配だけど対応方法が分からなかったことはありませんか？

**恵庭市SOSネットワークでは、認知症の方への
関わり方や声かけ方法をお伝えしています。**

認知症の方も、私たちと同じように買い物や通院、散歩などの日常を
過ごしています。道に迷っている時に「大丈夫ですか」と一言をかけられ
ると、お互いの不安が解消できるのではないのでしょうか。

市民や協力機関の方
が、一緒に対応方法を
考え、認知症役の人に
声をかける練習を行
います。



「一度練習をしておくと、声をかける勇気が出る」との声が参加した方から聞かれています。

**声をかけられる方が増えれば、
認知症になっても安心して住み続けられる
「えにわ」になると思います。**

はたらく血管 血管まもって 介護予防

血管を守るため、高血圧を予防する
1日の塩分摂取量の目安は、**男性で
7.5g未満、女性で6.5g 未満**です。

目安量でおさまる献立例は？との質問がありましたので、お答えします。

塩分6.5g未満の献立例

朝



納豆のたれ
0.7g



しょうゆ小
さじ1弱
0.5g

置き換え例

- ・納豆を豆腐に
- ・納豆をハム2枚に
- ・おひたしをサラダに

昼



食パン1枚
0.7g



ドレッシング
0.7g



- ・食パンをごはんにして
ハムやソーセージを追加
- ・サラダを温野菜に

夕



塩鮭1枚
1.1 g



具だくさん
汁1杯1.5 g



薄味の煮物小
鉢1杯1.1 g

- ・汁物を肉じゃがに
- ・塩鮭を唐揚げにして
煮物をサラダに
- ・カレーライスの場合
付け合わせサラダか
おひたしで

上記はあくまでも目安です。絶対にこれより食べてはダメ！と無理をせず
取り過ぎた翌日には、塩分控えめな食事を心がけるなどしながら、健康的
な食習慣を心がけましょう。



交流会を開催しました！

たよれーるでは、介護者同士での交流や少し介護から離れてリフレッシュする時間を作るため、家族介護者交流会を実施しています。

今回は、『日々のパン』の田中先生を講師に招き、パン作り体験を通じて交流会を開催しました。

体験後、パンを食べながら、「日々の介護の際の食事」をテーマに交流し、介護に対する思いを自由に話していただきました。

介護をしている方同士が経験談を共有し、有意義な時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。

これからも様々な交流会等を企画していきますので、皆様の参加をお待ちしております。

介護についての心配ごと、
困りごと等ありましたら
ご相談ください。



担当地区

有明町 大町 文京町
牧場 盤尻 桜森
恵央町 幸町 柏木町
美咲野 桜町 駒場町
白樺町 恵南

恵庭市みなみ地域包括支援センター（たよれーる みなみ）

〒061-1423 恵庭市柏木町429番地6

TEL 0123-34-8467

E-mail minamihoukatu@gmail.com

fax 0123-34-8561