認知症の啓発、予防、相談の場
『認知症カフェ　ニューサマーオレンジ』
に参加しませんか？

【認知症カフェとは】

全国的に高齢化が進んでおり、高齢化に伴い認知症の症状を持つ人の数も増えており、現在全国で462万人（65歳以上の７人に１人の割合）いるとされています。今後、身近で認知症の方に関わる機会が増えることが予想され、そのためには認知症を正しく理解することが求められます。

「認知症カフェ　ニューサマーオレンジ」は、認知症があっても暮らしやすい地域を目指し、認知症の人、家族、認知症に関心のある地域の人たち、医療や介護などの専門家の人たちが気軽に集まり、お茶やコーヒーを飲みながら語り、相談し合うことにより、地域の支え合いを育てる居場所です。

【お気軽にご参加ください！】

内　　容：お茶やコーヒー、お菓子を囲んでおしゃべりをしたり、各種講演会や相談会を通じ、認知症への理解を深めます。一般の方や認知症に関心のある住民の方の参加も大歓迎です。

開催時間：10:00～16:00の間で、時間内の出入りは自由です。

場　　所：稲取地区　　ダイロクキッチン（旧第６分団器具置場）
　　奈良本地区　奈良本公民館

利用料金：１日　２００円

地域の身近な場所にある奈良本カフェ

温かみのある稲取カフェ

【11月以降の開催予定（稲取地区）】

開催日	内　容	会　場
11月10日(木)	「冬の過ごし方～感染症から身を守る～」（講演時間13:30～14:30） 講師：伊豆東部総合病院　看護師	ダイロクキッチン
12月８日(木)	小物作り	ダイロクキッチン
１月５日(木)	「認知症に役立つ医療・福祉制度について」（講演時間13:30～14:30） 講師：伊豆東部総合病院　相談員	ダイロクキッチン
２月２日(木)	認知症予防体操	ダイロクキッチン
３月２日(木)	ぽたもち作り	ダイロクキッチン

【11月以降の開催予定（奈良本地区）】

開催日	内　容	会　場
11月24日(木)	「冬の過ごし方～感染症から身を守る～」（講演時間13:30～14:30） 講師：伊豆東部総合病院　看護師	奈良本公民館
12月22日(木)	小物作り	奈良本公民館
１月26日(木)	「認知症に役立つ医療・福祉制度について」（講演時間13:30～14:30） 講師：伊豆東部総合病院　相談員	奈良本公民館
２月23日(木)	認知症予防体操	奈良本公民館
３月23日(木)	ぽたもち作り	奈良本公民館

問合せ先　地域包括支援センター　☎95－1106

問合せ先　保健福祉センター　☎22－2300

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザの症状

38度以上の高熱　急激な発熱　倦怠感（だるさ）　吐き気　下痢　頭痛　関節痛

インフルエンザウィルスは体内で急激に増殖するため、発症から48時間以内の早い段階での服薬が最も有効です。
このような症状が見られたら、早めに受診しましょう！
受診の際はマスクをつけましょう。

予防のための４か条

その１　栄養・休養を十分にとり、感染しにくい体をつくる。
その２　外出後や人と会った後は、必ず手洗いを行う。せっけんやハンドソープを使って、手のひらから手の甲、指の間、つめの間、手首までしっかりと洗う。
その３　加湿器などで室内を適度な湿度（50～60%）に保つ。
その４　予防接種を受ける。

～インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ～

今年度対象の方には、平成28年９月に郵送で通知済みです。接種可能な病院等詳細については、通知をご覧ください。

対 象 者　東伊豆町に住民登録があり、接種日現在で次のいずれかに該当する方
◆満65歳以上の方
※実施期間中に65歳の誕生日を迎える方は、誕生日以降に接種してください。
◆満60歳以上、65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身障手帳１級を持っている方（身障手帳をお持ちの方は予防接種を受ける際に医療機関に手帳をご提示ください。）

接種期間　平成28年10月１日～平成29年１月10日
接種回数　１回
接種費用　2,500円（接種時、自己負担金として医療機関窓口でお支払い下さい。）
持 ち 物　予診票（記入もれのないようにお願い致します。）保険証・後期高齢者医療保険証等
※予防接種は、インフルエンザを重症化させないようにすることが最も大きな効果です。接種を受ければ絶対に病気にかからないというものではありません。

●接種時期について

予防接種の効果は、個人差がありますが、約２週間後から出始めます。持続する期間は一般的には５か月ほどです。流行時期のピークは12月から３月ですので、11月中旬には接種しましょう。

●子どもや高齢者、妊婦や持病を持った方へ

インフルエンザにかかると症状が重くなる恐れがあり、合併症を起こす危険もあります。早めに予防接種を受け、症状の重症化を防ぎましょう。

母子手帳を取りに来られる方へ

妊婦さんのマイナンバーが分かる書類をご持参下さい！！

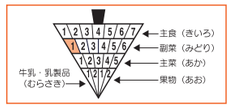
日　時：毎週月曜日（祝日は除く）９:00～11:30
持ち物：妊娠届出書、印鑑
　　マイナンバーが分かる書類

もっと元気になるレシピ

副菜：大根と牛肉のピリ辛煮

『食事バランスガイド』　副菜　１つ分

『一人分栄養価』
カロリー 100kcal
塩分　0.4g



材料（４人分）

大根……400ｇ（１／３本）
牛肉……120ｇ
長ネギ……20ｇ（１／８本）
にんにく…５ｇ（１／４片）
しょうが…20ｇ（１／４片）
ごま油……６ｇ（大さじ１／２）
豆板醤……２ｇ（小さじ１／３）
A
水……50ml（１／４カップ）
酒……８ｇ（大さじ１／２）
砂糖…４ｇ（小さじ１）
酢……６ｇ（小さじ１強）
塩……少々

～作り方～

①大根は皮をむき、縦４等分にして大きめの乱切り、牛肉は一口大に切る。
②長ネギは斜めに薄切り、にんにく、しょうがはみじんぎりにする。
③鍋にごま油をひき、②の野菜を炒め、香りが出てきたら大根を加えなじませる。
④牛肉、豆板醤を加え炒め、肉の色が変わったらAを加える。沸騰したらアクをとり、落し蓋をして弱めの中火で汁がなくなるまで煮る。

★ポイント★

牛肉を豚肉に替えてもおいしい。豆板醤でピリ辛にすると調味料が少量でもおいしく減塩でき、水の替りに出し汁を使用すると更においしさがアップ。

※静岡県賀茂健康福祉センター栄養士連絡会議レシピより

保健福祉センター　12月行事カレンダー

日	曜	時　間	行　事　名
1	木	～	２歳児教室(受付９:15～9:45まで)(１・15日)
		～	３歳児健診(受付12:50～13:20まで)(１・15日)
		～	１歳６ヶ月児健診(受付13:30～14:00まで)(１・15日)
5	月	9:00～11:30	妊婦相談(母子手帳交付)(5・12・19・26日)
		13:00～	ヒブ・肺炎球菌ワクチン同時接種(受付13:25まで)(５・22日)
6	火	9:00～13:00	食育セミナー（受付９:30まで）
7	水	～	６ヶ月児相談（受付９:15～９:30まで）
		～	12ヶ月児相談（受付10:00～10:15まで）
8	木	13:00～	麻しん・風しん・水痘予防接種(受付13:25まで)
9	金	9:30～13:00	育児サークル（受付９:45まで）
16	金	13:00～	ＢＣＧ予防接種（受付13:25まで）
20	火	13:00～	日本脳炎予防接種（受付13:25まで）
		～	あかちゃん教室(受付９:45～)(20・27日)
21	水	9:00～12:00	妊娠～産後何でも相談（予約制）