

介護予防
口から食べる
楽しみをいつまでも

今、加齢や疾患により筋肉量が減る「サルコペニア」が高齢者の寝たきりを引き起こす問題となっています。筋力の低下は、食べ物を飲み込む力（嚥下機能）の低下にもつながります。日常生活の工夫や体操などで飲み込む力を保ち、毎日の食事を楽しみながら、しっかりと栄養を摂って筋力の衰えを防ぎましょう。

【時】1月18日 午後0時30分～2時
【所】新町福寿苑(南新町1丁目)【講】小立昌美さん(阪南中央病院看護師)
【対】65歳以上の市民【備】申し込み不要【問】阪南中央病院在宅ケアサービスあおぞら(338・7799)



認知症サポーター
ステップアップ講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やそのご家族を温かく見守る地域の応援者、良き理解者です。そして、認知症サポーターの活動は地域の財産となります。出発は正しい理解、さりげない見守りです。もう一歩を踏み出して、自分のできることから、始めてみませんか。

【時】1月27日 午後1時30分～3時30分【所】まつばらテラス(輝)【対】過去に認知症サポーター養成講座を受講した人。認知症キヤラバン・メイトの人。【定】先着100人【申】3・0294

【問】松原市社会福祉協議会(330294)



健康

特定不妊治療助成について

市では、不妊治療の経済的負担を軽減するため、平成29年4月より特定不妊治療を受けた夫婦に対し、治療費の一部を助成しています。

【対】松原市に住民票があり、特定不妊治療(体外受精および顕微授精)または男性不妊治療を受けた夫婦(治療の終了日が平成29年4月1日以降であること)【助成額】夫婦1組に対して年度に1回3万円(所得制限、年齢制限はありません)【備】治療終了日の年度内に申請してください。なお、3月末に治療が終了した場合は、終了日から14日以内に申請してください。【申】問【問】地域保健課

Menu

ヘルスマイトがおすすめ! 今月のレシピ お肉を美味しく食べよう 第28弾!

照り焼きれんこんバーグ

【材料】(4人分) 鶏ひき肉320g、れんこん50g、芽ひじき(乾)4g、長ねぎ50g、ブロッコリー120g、トマト1個、A(酒大さじ1/2、塩小さじ1/4、片栗粉大さじ1)、B(酒大さじ2、みりん・しょうゆ各大さじ1、砂糖大さじ1/2)、サラダ油大さじ1/2【作り方】 ひじきは軽く洗って水で戻し、水気を切っておく。れんこんは5mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマトは8等分のくし形に切る。ポウルにひき肉とAを入れよく練る。粘りが出たらひじき、れんこん、長ねぎを加え混ぜ4等分にし、小判形に丸める。フライパンに油を熱し、油を入れ焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で6分焼く。フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、照りがでるまで煮からめる。皿に盛り付けてたれをかけ、ブロッコリーとトマトを添える。



食事バランスガイド
副菜2SV
主菜2SV

【問】地域保健課

野菜たっぷり料理は「まつたら愛っ娘～松原育ち～」で検索! 毎月市Facebookでも配信中。

Úè?éwGLwsMæz- ìixçptE-
çptE-yx μ


ë ò i ±] w s o m m e m p y i l o z e s p a r i n g s o a z u i p e d i o u x j ø ü
i ±] @ ° - w w ú æ i i o s o á w s
D
ô • 2 i ö y •
s o á w s i ç

その他

ú q . > V • M t b ”
% o g - è ç Ñ ” Á μ μ Á £

y i j ò á i Á w t ú ú j @ † i h ' j l
È ™ i j - j ™ - s r > - ; ` o z ô ç
3 ” p ' - ` M S m † ^ % o g > ^ l o ^
† d æ T {
2 i 3 D ô • 2 i ™ • ™ i ü
2 t 3 † m y ' Á á μ K £
2 0 3 f w • ô ú j > - l h S m † ^ % o g
p x ž è ç ” 0 x ` o M † d æ {
2 è 3 ð ° í ^ æ ç » ð £ ç æ i ž i š
g è F æ £
2 0 3 . w ° T ' V • M t s “ h M
@ ž í w
2 3 æ £
2 ç 3 ç i p ~ Á @ μ Á £ £
2 è j ú 3 μ ó é i K ~ È i i ¼ æ p < D £
K G ; é
2 2 3 3 D ô † p t ? é
p ^ Á ü μ] •

;`tpqmØCm
@X''w-æÝ-
á[Á% í



y á@X''w-æÝw>Bx@É¿Ä
Æ;wú~pb{tçÿ•ÚsOoÄä
ÒçzX''wžÁlμsrmtMozÔx
\ÆpOAsØC>f•g•wüúw•óHU
{VI\`oM†b{^Äüμ]pwítC
Qzljç½\$ { ¶ p < z D Ô “ Á
% í ` † b { í x z ; ` t G Ö w í z
° H 3 m p b { Á % í : t x v “ U K “ † b {
Á X s “ í H í 4 f p b { æ £ q w h š S ā
š t S ý ` X i ^ M { S M { š w M x z ½
\Æ · i » ” w x ” Ü Ö ” ` } a X i ^ M {
2 ð 3 ^ Ä ü μ]

yyyyy iμ»-áÜp

i†my'QQ•æ

y i j ç w K æ s Q Q q \ z
\ æ s Q Q q \ i μ »
- á Ü p > 0 t d Ø ` o X
i ^ M ,
y Ä l x z • { ¿ C } †
p S ð M ù ` d X i ^ M {

ijçØCqrZB»>7Bα,

y i j ç - Ü ' B D F C P P L w i ' » ” d Ø T
' z Õ i Ä • ç ° w é z S < ` - μ
Ü ¿ Ä z á Ç ” « s < w s r ? p < d Ø `
o i j ç w ± - > C ô ` † d æ T {
y d Ø w s : t a o @ B á « » ” - ¿ ¶
> Ò è , i Ä ,
y ' B D F C P P L w ž š ç i Ä > S È j p s X
o < d Ø p V † b {
y Ä l x z • { ¿
C } † p S ð M
ù ` d X i ^ M {

qrZB»
7Bα,

Æ ð ü d y • { ¿ C }

7yyB

Ô - o { - y - - æ z ç i Ä £
2 0 0 3 - o { - y p w - -
2 ¿ ” 3 - - æ Ô • > b ”
2 7 B : 3 S
2 È ¿ i 3 • 2 i ™ • ™ i ü ü s
K “
2 p ú 3 i ...
2 3 D Ô † p t z Ä
2 t ? é p Ø € Ô > ' ý
w í z d ° { q - - æ Á
w - ð ” > È € ` z @ á @ á { - y • {
2 ð 3 @ á @ á { - y x μ £

Ô x ô i @ 4 \
t A w - - > & o z § D ™ t s n K , K í
æ t Ú ;
2 7 ¿ ” 3 Ô š v > b ” @ ž í @
° - w
2 ! ç 8 3 á > è a o æ l o S “ † b
2 ð 3 x ô B È > > • - Ä ¿ t ç x μ
μ 1 μ μ £

DwsÔí±%¿Ô

y - D H T 5 Ô t x z s Ô í ± > æ l o M † b {
2 % ¿ Ô 3 D Ô 2 % ¿ í ± 3 í ± } 2 % ¿ í 3
• 2 i ™ Y • 2 { Ä ¿ 3 í w i Ç Ä ¿ w ^ f E
½ @ ç ¿ - i Ç E ½ @ x † X
„ • v t b ” Ä i { K • v w B @ ... 1 J á Ä i {
s r z í ±] t o i Ç b ” Ä i { p 8 Ô K 8 Z s r
w Ý ^ š z 1 J á w e x S “ { M p V † d
æ ¿ ð 3 s Ô í ± t b ” \ q x ' h S f] z {
Ä ¿ t b ” \ q x í ± }

V i z è 2 4 p < q m i b a m v x * % s o p ç e n s o r z è i j o y m u p m c u e b a y o w i c b z m b o p v e v e ö o s M o „ ` M
é i G q o æ ó o S M o Q S M w !) w ± z p x

Y Ó ç Ü o " \ ^ æ Ö p # % \$ Ô q < % a 0
ç p t Š o i è È p b ð è £ w S é T ' ' Q \$ - : w v

Ü p i a 1 w ? Ü D
Ô 2 † p t Ô M c • <

ë ð i K O L F O I D J U
ë - i è è i M

{ - ú ç q (Á u ò) † è ì Ò ð ð k s a m m p r e l u v g c w s ç i e t p i o A ? i é t y e o , p w y - ö i e d e - t t p v s z v Á ™ W i Z
à U U i E 3 - Ä i q i Z Ö t ' Ä E ^ w á l • O

ç p t š « ... \Æ · i » Ö

D Ô • ™
Ô • 2 i Ö ? é

D D
Š i Š è
Ô • 2 Ô T • ? M e p

ë i
æ ð Ö

ü p A ' ý ð
i ö

i
ë i è t i ü p

2 i 3 q V y 2 t 3 q \ - y 2 0 3 0 0 y 2 è 3 è £ y 2 0 3 0 Á y 2 3 » y 2 ç 3 ... ; y 2 - 3 - - y 2 < 3 < B y
2 3 ^ y 2 ð 3 ð ü d y 2 3 5 y 2 ™ 3 ™ y ... ; - 0 Á w G L U s M < w x Á % ~ - m p < D