おおさき福祉のページ vol.37

編集製作／社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会
〒989-6154 宮城県大崎市古川三日町二丁目5－1
大崎市古川保健福祉プラザ(fプラザ)内
TEL 0229(21)0550　FAX 0229(24)1158
製作協力／株式会社大崎タイムス社

社協の介護予防講座……第3回

介護予防のために様々な情報を提供し、皆さんの元気な暮らしをサポートします。

ひょっとして、コレって「隠れ脳梗塞」？

発作をおこす前に自分でチェック

とくにこれといって、からだの異常があるわけではない。「脳梗塞」なんて、そんな物騒な病気とは無縁だ――このように考えの方も少なくないのでは？そういう方にこそ、試していただきたいのが次のテストです。

隠れ脳梗塞チェック

簡単にできる自己診断。早期発見で脳梗塞を予防しましょう

株式会社 法研
自分で防ぐ・治す 脳梗塞
（本体）1,300円+税

1. グルグルなぞりテスト

下にある渦巻きの図に、赤ペンで新たに渦巻きを書いてください。ただし、両サイドの線には触れないこと。制限時間は10秒です。

2. 耳と鼻つまみテスト

❶と❷の動作をテンポよく連続10回繰り返してください。

❶左手で鼻の先端を、右手で左耳たぶをつまむ。

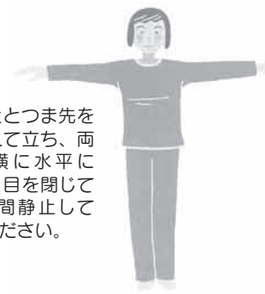
❷右手で鼻の先端を、左手で右耳たぶをつまむ。

3. 水の移し替えテスト

同じコップを2つ用意します。一方のコップにだけ水を表面スレスレまで入れたら、それぞれのコップを手で持ち、カラのコップに水を移します。水が入ったら、カラになったコップにまた水を戻してください。これを5～6回繰り返します。

4. バランステスト

かかととつま先をそろえて立ち、両手を横に水平に広げ、目を閉じて10秒間静止してみてください。



あなたの「隠れ脳梗塞」危険度判定

ひとつでも該当する方は、隠れ脳梗塞（無症候性脳梗塞）かもしれません。一度、脳神経内科で検査を受けることをおススメします。

2. 耳と鼻つまみテスト の結果

手の動きがもたついたり、途中で手の動きが止まってしまい、テンポよく連続10回繰り返すことができなかった。

1. グルグルなぞりテスト の結果

自分が書いた線と渦巻きの図の線がかさなったり、はみ出している箇所が2箇所以上ある。

4. バランステスト の結果

10秒間、静止できなかった。

3. 水の移し替えテスト の結果

最初、コップスレスレまで入っていた水が、最終的に1割程度しか残らなかった。

社協ヘルパーの おまかせ介づハン

家族みんなで食べられる
簡単介護食レシピを紹介します。

かぼちゃの茶碗蒸し そぼろあんかけ

栄養価（1人分）エネルギー：91kcal
たんぱく質：6.4g　塩分：1.8g

〈材料（2人分）〉

- 冷凍かぼちゃ……60g
- だし汁……130cc
- 卵……50g（1個）
- 塩……少々
- しょうゆ……少々
- 鶏ひき肉……20g
- めんつゆ（3倍濃縮タイプ）……12g（小さじ2）
- 水……45cc（大さじ3）
- 片栗粉……2g（小さじ1/2）
- 水……10cc（小さじ2）

〈作り方〉

①かぼちゃは電子レンジに1分程かけ、皮をむき、1cm角に切る。
②だし汁に溶きほぐした卵、塩、しょうゆを加えて混ぜ、茶こしでこす。
③茶碗に①のかぼちゃを入れて②を注ぎ、ラップをかけて楊枝で7～8か所穴を開ける。
④電子レンジに2分30秒～3分かける。
⑤めんつゆと水で鶏ひき肉を煮て、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、④にかける。

※電子レンジの加熱時間は500Wでの目安です。生のかぼちゃを使用する場合は、皮をむき、1cm角に切ってから、3分程度加熱してください。冷やしても美味しくいただけます。

介護食レシピは、特別養護老人ホーム 敬風園
管理栄養士により作成しています。

赤い羽根共同募金運動にご協力をお願いいたします。

地域の福祉、みんなで参加
赤い羽根共同募金
10月1日▶12月31日

赤い羽根共同募金は、1947年（昭和22年）に始まり、63年の歴史と実績のある全国的な募金運動です。

皆様のご理解、ご協力に支えられ、今年も10月1日から全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」（※「社会福祉法」に規定されており、事前に地域ごとに配分計画を立て、目標額を決めて行う募金運動）が展開されます。

昨年度、皆様からお寄せいただきました募金 18,103,411円【大崎市全体】は、宮城県共同募金会へ送金し、地域の社会福祉団体、施設、行政区や町内会等への配分事業、社会福祉協議会が実施する地域福祉事業や災害時救援等のために役立てられております。

今年度も、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるために、皆様のあたたかいご支援、ご協力をお願い申し上げます。

大崎市共同募金委員会 ・ 社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会
大崎市古川三日町二丁目5-1　大崎市古川保健福祉プラザ3階　TEL 0229-21-0550

社協情報局

古川

第30期趣味の教室作品展示会開催

大崎市健康と福祉のつどいに伴う大崎市古川老人福祉センター教養講座第30期趣味の教室作品展示会が行われます。

皆様お誘いあわせの上、ご来場をお待ちしております。

■日時　10月22日(金)午前10時～午後4時
23日(土)午前9時～午後4時
24日(日)午前9時～午後3時
■場所　大崎市保健福祉プラザ2階
■内容　作品展示（書道、水墨画、手芸、生花、盆栽）・茶道（抹茶サービス）・大正琴（琴のしらべ）・チャリティバザー（午前）・授産施設の製品販売（野菜、小物、プランター等）※10月23日(土)午前のみ
問　古川支所（23）7400

松山

ひとり暮らし高齢者の集い（コスモス会）開催

毎月第3木曜日に開催しているコスモス会では「いも煮会」を行います。秋の食材を堪能しましょう。

■日時　平成22年10月21日(木)午前10時～午後2時30分
■場所　松山保健福祉センター大会議室
■対象　65歳以上のひとり暮らしの方（松山地域在住）
問　松山支所（55）4546

三本木

平成22年度 三本木地区金婚夫婦・三世代夫婦祝賀会のお知らせ

当支所では、本年めでたく結婚50年を迎える金婚夫婦並びに三世代夫婦となられた皆様と祝賀交流会を開催します。

■日時　平成22年10月22日(金)午前10時～
■場所　大崎市三本木公民館
■対象　〔金婚夫婦〕昭和35年1月1日～同年12月31日に入籍されたご夫婦
〔三世代夫婦〕同一世帯内で、親・子・孫の三夫婦そろった世帯
〔一般参加者〕昨年度までに金婚夫婦・三世代夫婦に該当された方
※いずれも、三本木地域在住の方が対象となります。
問　三本木支所（52）2929

鹿島台

ふれあいレクリエーション大会開催のお知らせ「みんなでDO！レク」

皆さんでレクリエーションを通して、情報交換したり交流しませんか？みなさんで楽しい時間を過ごしましょう。

■日時　平成22年10月1日(金)午前10時～
■場所　田尻総合体育館
■内容　ニュースポーツ（ペタンク、フライングディスク等予定）
■対象　田尻地域在住の方
■持ち物　飲み物、タオル、室内用運動靴
※動きやすい服装でご参加ください。
問　田尻支所（39）1236

岩出山

平成22年度 ひとり暮らし高齢者親睦旅行

■日時　平成22年10月22日(金)午前8時50分（岩出山地域福祉センター発）
■場所　岩手県一関市方面
■内容　地域のみなさんとの親睦、交流。
■対象　70歳以上のひとり暮らしの方（岩出山地域在住）
■参加費　2,000円
■申込　各地区の民生委員さんにお申し込みください。
問　岩出山支所（72）5050

鳴子

平成22年度金婚・ダイヤモンド婚祝賀会開催

結婚50周年の金婚、結婚60周年のダイヤモンド婚を迎えるご夫婦の方々を祝賀会にご招待いたします。

■日時　平成22年11月19日(金)
■場所　鳴子ホテル
■対象　〔金婚〕昭和35年1月1日～12月31日までにご結婚されたご夫婦
〔ダイヤモンド婚〕昭和25年1月1日～12月31日までにご結婚されたご夫婦
■申込　鳴子支所（83）2870
■申込締切　平成22年10月18日(月)まで
問　鳴子支所（83）2870

田尻

第1回「たじりスポーツ交流会」開催

障がいがある方やご家族、地域で暮らすみんなで一緒にスポーツを楽しみながら交流しましょう。そして、地域にふれあいの輪を広げましょう。

■日時　平成22年10月1日(金)午前10時～
■場所　田尻総合体育館
■内容　ニュースポーツ（ペタンク、フライングディスク等予定）
■対象　田尻地域在住の方
■持ち物　飲み物、タオル、室内用運動靴
※動きやすい服装でご参加ください。
問　田尻支所（39）1236

敬風園

芋煮会開催

■日時　平成22年10月15日(金)午前10時30分～
■場所　敬風園ペデストリアンデッキ下
■参加者　鹿島台なかよし園の園児のみなさん、敬風園利用者のみなさん、職員
■内容　園児のみなさんによる遊戯やゲームを一緒に楽しんだ後は、豚汁とおにぎりを秋空の下で会場参加者全員でいただきます。

社会福祉寄附者ご芳名

あたたかい善意、ありがとうございます。

平成22年8月13日～9月15日受付分

◆寄附金（敬称略）

◎本所
- 明治安田生命保険相互会社 仙台支店 古川西営業所 三三、一七〇円

◎古川支所
- 匿名 三〇、〇〇〇円
- 瑞川寺仏教婦人会 会長 米城美智子 二〇、〇〇〇円
- 美・フレッシュダンス 二〇、〇〇〇円
- 手話小さな勉強会 一五、〇〇〇円
- 卯月会 一五、〇〇〇円
- 日下 佐孝 一〇、〇〇〇円
- 平野 慎三 九、〇〇〇円
- 保育所ちびっこランド 大崎つかのめ園 園長 青沼 貞子 五、〇〇〇円

◎三本木支所
- 大豆坂地蔵尊講 二七、九五八円
- 匿名 七、一二五円

◎田尻支所
- 大崎市田尻畜産まつり実行委員会 三九、一六八円

◎松山支所
- 匿名……介護用ベッド一式

◎三本木支所
- 赤間 正志……画用紙類52枚

◎鹿島台支所
- 菅原 智子……タオル類43点
- 大場 みつゑ……使い捨てくず入れ1,500枚
- 三浦 一雄……鈴虫

◎岩出山支所
- 飯田 順子……布団類23点

◎田尻支所
- 匿名……精米30kg
- 匿名……スイカ4ヶ
- 平野 一郎……書籍1冊
- 藤本 雪見……雑巾100枚、お手玉50ヶ

◆物品寄附（敬称略）

◎古川支所
- 匿名……タオル25枚
- 匿名……CD、DVD等52点
- 安部 きみ子……雑巾16枚
- 鈴木 元子……車イス1台
- 保育所ちびっこランド 大崎つかのめ園 園長 青沼 貞子……介護用品8箱
- 渋谷 一栄……蛍光管7本
- 浅野 セツ子……ウエス用タオル

手話小さな勉強会　様
卯月会　様

明治安田生命保険相互会社
仙台支店　古川西営業所　様

わたしたちは福祉活動を応援しています

株式会社いちのつぼ
ハードウェアいちのつぼ
ハードウェア　宮城県大崎市鹿島台内ノ浦149-1　TEL（0229）56－2027㈹　FAX（0229）56－2500
本社 シャディサラダ館　宮城県大崎市鹿島台平渡字佐野前7　TEL（0229）56－2592㈹　FAX（0229）56－5893

事務機器・OA機器
電算機器・教材及事務用品
株式会社 大友商事
本社　〒983-0034　宮城野区扇町五丁目4-11　TEL（022）231-3731㈹　FAX（022）231-3734
大和営業所　〒981-3621　黒川郡大和町吉岡字上町25-1　TEL（022）347-0733　FAX（022）347-0734

大崎地区古川自動車協会
東北自動車共済協同組合
新住所　大崎市古川沢田字新原際67（宮城県自動車整備振興会敷地内）
新電話番号　0229-29-9018
新FAX番号　0229-29-9019

OA機器・オフィス家具・文具事務用品
株式会社 西巻
本社・営業本部
宮城県大崎市古川休塚字南田62-1
TEL 0229-28-1116・FAX 0229-27-1165
http://www.kk-nishimaki.co.jp/

広告掲載いたします。
「おおさき福祉のページ」では、有料広告の掲載をいたします。事業主の皆様の事業PRの媒体として、是非ご活用ください。なお、広告における収入は、広報紙のより一層の充実に活用させていただきます。
【お問い合わせ】
社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会
総務課　TEL 0229－21－0550
FAX 0229－24－1158