

包括支援センター便り

・申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター ☎ 096(292)0770 ☎ 096(292)0771



これからのお住まいの在宅医療のあり方

県内では、病院の医師・看護師、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどのさまざまな職種が協力、役割分担しながら自宅などで療養する人やその家族を支援する取り組みを始めています。

町でも住み慣れたところで自分らしく療養生活を送ることができますように、医療・介護・福祉・行政などさまざまな関係機関の連携の輪を広げていくことを目指しています。ご気軽に大津町地域包括支援センターまでご相談ください。



栄養士からの一言 体を温める食事

日本には、その季節ならではの食材がたくさんあり、季節にあった料理を楽しむことができます。旬の野菜を食べることで、体を冷やしたり、あたためたりすることができます。

なす、トマト、きゅうりなどは夏に収穫され、体を冷やす働きがあります。秋から冬にかけてとれる根菜類は、体を温めてくれます。

しょうが・シナモンなどは、スパイスとして料理に使ったり、飲み物に混ぜて香りを楽しみながら体を温めたりできます。季節に応じた料理は、体に良いように工夫されているのです。

カレーライス(2人分)

【1人分】エネルギー: 563kcal 塩分: 2.4g

米 120g サラダ油 適量
じゃがいも 120g 水 適量
にんじん 40g カレールー 30~40g
豚肉 60g 福神漬け 20g
たまねぎ 80g (好みでコンソメなどを使用してください)

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさの角切りにする。
- ②たまねぎはスライスする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、たまねぎをしんなりするまで炒めたら、豚肉を入れて炒める。①を入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、カレールーを入れて煮る。
- ⑤皿にご飯を盛り、ルーをかけて福神漬を添える。

※かぼちゃ、里芋、れんこんなどを使ってもおいしくできます。

●問い合わせ
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎ 096(294)1075

«食事で体を温めよう»

1. 野菜の煮物や温野菜サラダ・野菜スープが良い。
2. 血行を良くする食品、香辛料(とうがらし、にんにく、しょうが)をとる。

注: 食べすぎは禁物です。胃腸が弱っているときには控えめに!

3. 甘くて冷たいデザートは控える。
4. 肉・魚・大豆製品をとる。
- 良質のたんぱく質は自律神経と体温調節の働きを正常にします。
5. おいしい食事は新陳代謝を高める。
- 家族や友達とおいしい食事を楽しむと、たくさんの熱が作りだされます。

ねぎとがんもどきのポトフ(2人分)

【1人分】エネルギー: 178kcal 塩分: 1.0g

ねぎ 300g 水 3カップ
からいも 100g A [固形ブイヨン 1個
にんじん 100g 酒 大さじ1
がんもどき 小4個(40g)

作り方

- ①ねぎは5cm幅の斜め切りにする。からいもは輪切りにする。にんじんは皮をむき、大きめの乱切りにする。
- ②鍋にAとにんじん、がんもどきを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にしてねぎとからいもを加え、15分ほど煮て器に盛る。

第47回衆議院議員総選挙結果

第47回衆議院議員総選挙の投開票が平成26年12月14日に行われました。町の当日の有権者数は、在外選挙人を含んで26,074人で、小選挙区の投票率は、前回の61.23%を下回る51.59%でした。

熊本県全体の小選挙区の投票率は50.06%、うち第3区だけでは51.23%でした。

●問い合わせ 町選挙管理委員会(役場総務課内) ☎ 096(293)3111

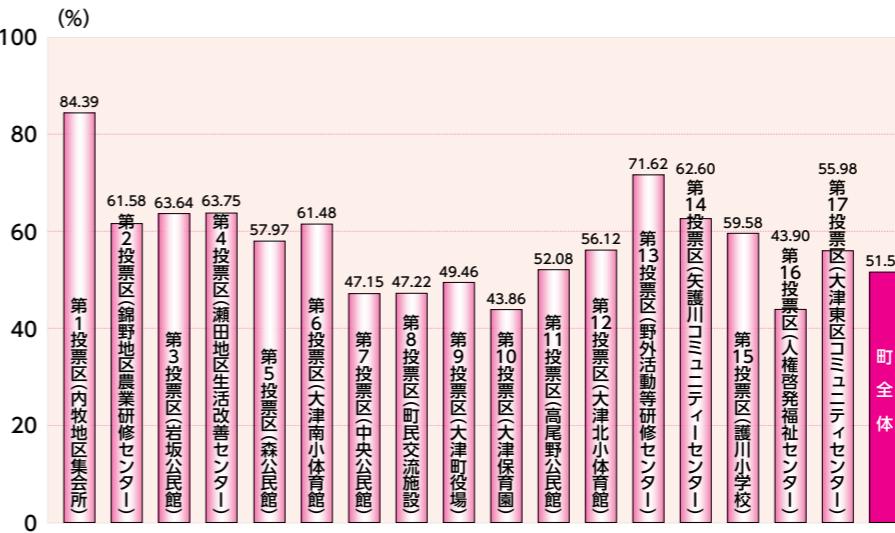
大津町の投票率は
51.59% (小選挙区)



■小選挙区(候補者別得票数:届出順・敬称略) 菊池郡

候補者 氏名	候補者別得票数		
	坂本 てつし	いもう よしや	合計
大津町	10,297	2,401	12,698
菊陽町	10,318	3,016	13,334
菊池郡計	20,615	5,417	26,032

■各投票所の投票率(%) 小選挙区



—選挙事務を行う業務補助員として、初めて選挙に携わった19歳の西原桃香さんに話を聞きました。

以前の私は、選挙にあまり興味がありませんでした。そのため、自分が選挙に携わることになっても、はじめはあまり実感がわきませんでした。

しかし、日がたつにつれて意識が変わっていました。選挙の準備は思ったよりも仕事量が多くとても大変でしたが、その分選挙に対する関心も高まり、選挙の報道などにも自然と目が向くようになりました。準備した選挙用備品が実際に使用されたときはうれしかったです。当日はたくさんの町民の皆さんと接することができ、一日があつという間でした。

私が選挙に携わったことで、友人も選挙に関心を持ってくれるようになりました。私を通して、選挙を身近なものとして感じてくれたのだと思います。選挙がみんなにとって身近なものになればなるほど、選挙に対する関心も高まるのではないかでしょうか。

私もこういった経験をしなければ選挙の大切さが分からなかったと思います。けれど、今回の経験を通して、選挙は思っていたほど堅苦しいものではなく、気軽にに行けるものだと知りました。私と同世代の若い人にも、もっと選挙に関心を持ってもらい、ぜひ投票に行ってほしいです。

はじめての「選挙」



にしほらももか
西原桃香さん(杉水)