



早い梅雨明けでやってきた今年の夏。昔からの知恵も取り入れながら、快適に夏を過ごしたいですね。より新しい情報を皆様におとどけするため、コンパクトになりましたが、2 か月に 1 度お便りをお届けします。



### ★ 活 動 報 告 ★

#### 【まごころケア地域支援講座】

##### 第 11 回エンディングノートから「相続と遺言」

日時：6月27日（木）14:00～15:30  
会場：台町市民センター

家庭裁判所の争いは、ほとんどがサラリーマン家庭。民法(法定相続)で決まっている方法を知り、さらに自分にとってお金、財産はどうあるべきかを、元気な時に考えておく。

いつどうなるか自分の体でもわからないから、何度でも遺言書を書き換えながらポイントを押さえて家族で話し合おう。

着物に扇子のいでたちの講師のお話で、難しい内容も面白く聞けました。気軽に質問でき、個人的な相談もできて、全員発言した有意義な時間でした。



#### 【まごころケア地域支援講座】

##### 第 12 回「成年後見制度について」

日時：7月30日（木）13:30～15:00  
会場：めじろ台会館 2F

制度ができて 13 年、画期的な制度と言われたがまだまだ知られていない。認知症、脳こうそくなどの病気になったら契約など困ることが出て来る。代理で財産や日常的金銭管理をおこなう（成年後見制度）、また元気なうちに代理人役を決めておく（任意後見制度）等できるものがある。ただし医療関係、死亡後の事は後見人の仕事ではないので、生前に自分で決めておくこと、との話があった。

後見制度を使う手配は包括支援センターにご相談下さい。



#### 【第 16 回簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：6月5日（水）10:30～14:00  
会場：東浅川保健福祉センター

新しく参加された方 1 名を含め、15 名が中野先生の準備されたレシピに取り組みました。

当日のメニューは、「豚ヒレ肉の梅風味、※水晶豆腐、にらのジャン（レシピを紹介します）とろろおろし、ニンジンのきんぴら」自分で作った料理を賞味しながら懇談し、楽しいひと時を過ごしました。



#### ※レシピ：水晶豆腐・にらのジャン（2人分）

木綿豆腐（1/2）片栗粉適宜 にら1把 削り節5g  
白ごま大さじ2 a（コチュジャン小さじ1.5  
醤油大さじ3 砂糖小さじ1 ごま油大さじ1）

- ① 豆腐は等分に切り、表面に片栗粉をまぶし、なじむまでしばらくおく。
- ② たっぷりの沸騰した湯に豆腐を入れる。表面が透明になったら、氷水にとり、水けを抑えて皿に盛る。
- ③ にらのジャンをかける。

にらは洗って水けをきりざるに載せて乾かし、1cm幅にきざむ。削り節・ゴマは香よく炒り半刷りにする。aの調味料と混ぜ合わせる。



## ★ 活動予定 ★

### 【まごころケア地域支援講座】

各参加費： 長寿社会を考える会会員 … 無料  
その他の方 … 1回 300円

#### 第13回 救急救命 AEDの使い方

日時：8月20日(火) 10:00~11:30

会場：センティ富士森 多目的ホール

#### 第14回 在宅での看護と介護

“退院してから 家で過ごすには”

日時：9月28日(土) 14:00~15:30

会場：台町市民センター

講師：永生会在宅総合ケアセンター  
センター長 加藤 公恵氏

### 【簡単ヘルシー季節の料理教室】

第17回 日時：9月4日(水) 10:30~

第18回 日時：12月4日(水) 10:30~

第19回 日時：26年3月5日(水) 10:30~

会場：各回とも東浅川保健福祉センターを予定

講師：各回とも中野 勝子先生を予定

注) 日時は、会場および講師の都合などで変更することがあります。

### 【八王子名所巡り】(含む周辺地域)

10月、11月、26年3月に実施予定

### まごころ届け隊とは

今年度から始まった「まごころ届け隊」 少しずつご利用される方が増えてきました。ありがとうございます。

「最近、掃除するのがつらい。介護保険は使えないし、どうしよう…」 「親の通院に付き添いたいけど、時間がなくて行けない」 などお困りのことがありましたら、お電話下さい。

☎042-665-2334

#### ♡ご利用された方から

「結婚式出席のため、家を留守にするので、家の見回りをお願いしました。

お蔭で安心して、参加でき、良い思い出ができました。」

#### ♡ボランティアの方から

「できる時に、できる事を、ほんの少しだけ人の助けになるなんて。それがどんなにうれしい事か、実感しました。」

### ちょっとお知らせ

#### エアコンの賢い使い方

熱中症にならないようにエアコンを使いましょう！！

と言われても、「冷えすぎるので使いたくない」

「1人だから電気代がもったいない」と思う方が多いのでは…。

そこで、使い方を見直してみましょう。

#### ・風量は「微風」「弱風」「自動」のどれがいい？

(答) **自動**

「自動」に設定しておくとも部屋が冷えるまでは強風でそのあとは微風というように一番効率よく、部屋にいる人が心地よく感じるように風量を調節してくれます。

#### ・寝苦しい夜、翌朝だるくならないエアコンの使い方は？

(答) **体が冷えすぎない温度で一晩中つけっぱなしにする。**

翌朝のだるさは体の冷えすぎが原因。快眠できるギリギリの温度(28度~29度)に設定しましょう。

### 【編集後記】

夏真っ盛り！海へ、山へ、祭り、花火と楽しいことがいっぱい…でも

68年前の昭和20年8月2日に、八王子を襲った大空襲。今ではその体験を語る方も少なくなってきましたが、平和のありがたさ、大切さを忘れてはいけないのだと改めて思い起す…8月は、そんな大切な月だと思います。



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 東京都八王子市山田町1606-12 センティ富士森内

Tel (042) 665-2334 Fax (042) 665-2345 <http://www6.ocn.ne.jp/~chouju/>