

保険・年金

福祉

税

健康

まごづくり

環境

人権

安全

募集

その他

子育て

イベント・講座

スポーツ

図書館

地域交流

イベントガイド



「自宅での看取り」って？

清水医院 (阿保3丁目)
院長 清水良祐

「最期はやっぱり、うちが一番やねん」
そう思っている、「家族に迷惑ちゃう?」「急変したらどうするん?」と不安が先に立ち、在宅看取りにブレーキがかかる方は少なくありません。実際、外来ではご本人よりご家族のほうが心配性、という場面もしばしばです。
病院での看取りは、24時間プロの目がある安心感があります。その一方で、知らないベッド、知らない天井、知らない生活リズムに「ここ、どこやねん?」となることもあるかもしれません。

在宅医療では、医師が“白衣で突撃訪問”するわけではありません。24時間365日訪問看護や介護サービスとチームを組み、痛みや不安を和らげながら、「いつもの家」で「いつもの時間」を大切にします。困ったときには常時相談できる体制があり、家族が全部背負う必要はありません。
松原市にも、在宅療養を支える仕組みがあります。「その時」になって慌てないために、早めに主治医や地域包括支援センターへ相談をしてください。最期の迎え方、ひとりで悩まず、みんなで考えましょう。

ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!



【問】地域保健課



食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



野菜たっぷり料理は「まったら愛つ娘～松原育ち～」で検索!
毎月市ホームページでも配信中!



ネコレーションずし

【食事バランスガイド】
主食1.5SV 主菜1SV

今月のポイント

見た目も華やかで、可愛いお寿司です。具材はお好みのものを使用して、お子さんと一緒に作るのも楽しいですよ! ご飯を加える際にしっかり押すことが崩れないポイントです。



材料 (4人分) 米カップ2、水カップ2と1/5、A (酢大さじ4、砂糖大さじ2) ツナ缶 (油漬) 小1缶、B (砂糖・しょうゆ各大さじ1、みりん大さじ1/2)、人参1/2本、いんげん8本、卵2個、C (砂糖小さじ2、塩少々)

作り方

- ①米をとぎ、炊飯器の釜に移し、分量の水で炊く。Aを混ぜ、合わせ酢を作る。
- ②ボウルにご飯を移し、合わせ酢を加え、切るように混ぜながら冷ます。(すし飯)
- ③ツナ缶は汁を切って鍋に入れ、Bを加えて炒りつける。
- ④人参は薄い輪切りにし、花形で抜きさっと塩ゆでにする。
- ⑤いんげんは筋を取ってさっと塩ゆでし、斜め薄切りにする。
- ⑥卵はよく溶きCで調味し、薄焼きにし千切りにする。
- ⑦型にラップをぴったりと敷き、⑥の卵→すし飯1/2量→いんげん1/2量→ツナ→残りのすし飯の順に詰め上からしっかりと押さえる。裏返して型とラップを外す。
- ⑧人数分に切り分けて器に盛り、人参と残りのいんげんを飾る。

広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)
 広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)
 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)
 広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。

【時】とき 【所】ところ 【内】内容 【講】講師 【対】対象 【定】定員 【¥】費用 【保】保育 【備】備考
 【申】申込み 【問】問合せ 【主】主催 【後】後援 費用・対象の記載がないものは無料・誰でも可