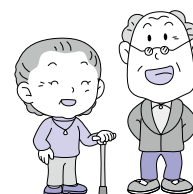




地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター ☎ 47-8009
 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170
 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260



認知症あれこれ Q&A その8「相談窓口」

Q 認知症かも？ どこに相談すれば良いですか？

A 認知症が疑われるサインに気づいたら、早目に医療機関を受診しましょう。ご本人でなく、周囲やご家族が気づいて受診をすすめても、ご本人が嫌がるといった場合もあります。ただ、認知症は放っておくと進行する病気です。認知症かも？ と思っていても違う病気の場合もありますので、まずは「かかりつけ医」にご相談ください。普段、受診していない方や、どの医療機関に受診してよいか分からない場合は地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

認知症が疑われるサイン

* 思い当たることがある方は一度相談してみましょう

- ☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまう
- ☐ 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている
- ☐ つじつまの合わない作り話をするようになった
- ☐ 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
- ☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった



南越前町伝承塾発

おっちゃんのおふふい味の

味



こんにちは。南越前町伝承塾です。私たちは、地域に代々伝わるおふくろの味を、次の代に残していくことを目的に活動しています。

今回も、季節にあつたおいしい伝承料理を紹介していきます。皆さんのご家庭でもぜひ試してみてください。

「ニシン大根」の作り方

大根とニシンの層がうまみを引き出します！

【材料】

・大根 1kg
 ・ニシン(水で戻したもの) 10本
 ・人参 1本(小)
 ・塩 30g
 ・米麹 200g

【作り方】

①大根の皮を引き、大きめの乱切りにし、ボールに入れて塩を振って半日ほど置く。

★置いている間に汁は、後で使うから捨てないで取っておこう！

②大根がしんなりしたら漬物桶に少し入れる。

③ニシンは1本を4等分に、人参はお好みの大きさに拍子切りし、漬物桶に大根、ニシン、人参を層になるように入れ、米麹を振る。これを何度か繰り返す。

★だいたい3層くらいが目安！米麹を振るのを忘れないでね！

④最後に、①の大根に塩を振って出た汁を入れ、中ブタをして重しをすれば、1週間くらいで出来あがりです！

おいしいニシン大根を作って

楽しいお正月をお過ごしくださいー！よいお年をー！

