



# 岡山市東区



## 地域包括支援センターだより



### 感染症対策のご紹介



#### ～お口の体操で感染症を予防しよう！～

口呼吸をすると、乾いた冷たい空気と一緒に細菌やウイルス・ほこりなどの異物が直接肺に入り、病気にかかりやすくなります。また、口の中が乾燥して、湿気を嫌う細菌が増殖しやすい環境になってしまいます。

鼻呼吸であれば、鼻毛や粘液など天然のフィルターがほこりなどの異物をブロックし、さらに空気が鼻腔を通ることによる加湿効果で、ウイルスの増殖を抑えることができます。

#### 口呼吸を鼻呼吸に改善

##### やってみよう① あいうべ体操



【体操のポイント】

- ・できるだけおおげさに、声は少しでOK!
- ・1つの動作を4秒くらいでゆっくりと!
- ・1日に10回×3セットを目標にスタート!
- ※あごに痛みのある場合は、「い」「う」のみ行いましょう

#### 唇を閉じる力がアップ

##### やってみよう② ぶくぶく体操



【体操のポイント】

- ・頬や唇の内側に空気を入れて、ゆっくり大きく!
- ・1か所4回ずつ×2セットを、毎食前に行うのがベスト!

**岡山市地域包括支援センターを名乗る  
不審な電話・訪問に十分にご注意下さい!**

岡山市内において「岡山市地域包括支援センター」を名乗る不審電話や訪問が、相次いで発生しています。ご注意ください。

#### ＜東区での事例＞

- ・岡山市地域包括支援センターの職員を名乗る人物の訪問
- ・固定電話に岡山市地域包括支援センターを名乗る若い男性から連絡があり、生活状況を聞き取ろうとする



岡山市東区地域包括支援センター 瀬戸分室は「086-952-3883」からご連絡します。また、訪問時は必ず身分証を携帯しています。

※不審な電話や訪問があった際は

警察総合相談電話「#9110」へご相談下さい。(緊急の場合は110番)

# 地域の支え合い活動をご存知ですか？



高齢者の不安や悩みは多様化しています。

例えば…

近所づきあいが  
減ったなあ

自転車に乗れなくなって  
買い物が大変

足が悪くて  
ゴミ出しに困っている

通いの場？  
どこにあるんだろう

高齢者の生活の中には様々な困り事があります。様々な困りごとに対して、公的な制度やサービスだけでは全てを補うことはできません。住み慣れた地域で暮らしていくには、地域住民で互いに「支え」「支えられる」互助の関係を築いていくことが重要です。地域の支え合いがあることで、多様なニーズに対応することができるようになり、高齢者だけでなく誰もが住みやすい地域になっていきます。



支え合いの体制づくりを推進しています。



地域にある  
資源

⇒ 掘り起こし

⇒ 課題の  
見える化

⇒ 活用  
活性化





地域の中にはこんな支え合い活動があります。

集いの場・通いの場



話し合いから生まれた通いの場  
「おむすびdeポン!!」

見守り活動



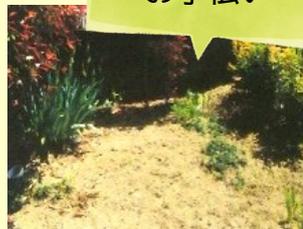
「三勲防犯  
さわやかパトロール隊」

生活の困りごと支援

草とりの  
お手伝い



BEFORE



AFTER

迫川地区「おせっかい」

できることを・できるときに・できるはんにで

「困った時はお互い様」  
の助け合いができる  
のがええなあ。



岡山市地域包括支援センターのホームページでも地域づくりの取り組みのひとつとして、事業所や地域住民の方が実施している生活の困り事支援のサービスに関する情報（生活支援サービスリスト）を掲載しております。



詳しくはこちらから→→→



# ビタミン豊富で簡単！ 豆乳ポテトスープレシピ

## 【材料(1人分)】

さつまいも 1/6本(40g)

じゃがいも 1/4個(40g)

しめじ 20g

ブロッコリー 1/10株(25g)

豆乳(調整豆乳) 150ml

A { 固形コンソメ 1/4個  
濃口しょうゆ 小さじ 1/6  
黒コショウ 少々

## 【作り方】

①さつまいも、じゃがいもは、一口大に切る。

● ブロッコリーは、小房に分ける。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。

● ②①のさつまいも、じゃがいも、しめじ、ブロッコリーを耐熱容器・耐熱皿に入れて、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。

● ③鍋に豆乳を入れ、中火で加熱し、温まったら、Aを加えて、味を調える。

● ④③の鍋に②のブロッコリーを入れ、2分程度弱火で加熱する。

● ⑤器に盛りつけて、出来上がり。



## 【1人前の栄養成分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
196kcal	7.6g	6.0g	29.9g	3.9g	0.9g

## 冬にまつわる漢字クイズ

①～⑥はすべて冬に関連がある単語です。何と読むでしょうか？

※答えは下にあります。

- |          |          |
|----------|----------|
| ①炬燵 ( )  | ④霰 ( )   |
| ②湯湯婆 ( ) | ⑤楚蟹 ( )  |
| ③懐炉 ( )  | ⑥雪達磨 ( ) |



**本センター** 岡山市東区西大寺中二丁目16-33

西大寺ふれあいセンター内(086)944-1866

【担当地区】旭東・上南・西大寺・上道中学校区  
山南学園区

**瀬戸分室** 岡山市東区瀬戸町瀬戸45

瀬戸支所内(086)952-3883

【担当地区】瀬戸中学校区