

長狭地区健康福祉便利帳

～健康寿命を延伸して 地域で暮らすために～

長狭地区健康推進協議会では、長狭地区20区の区長代理が推進員となり地域の皆様が健康でいきいきと暮らし、住み慣れた地域で生活を営むことができるよう地域づくりを推進しています。

そこで、地域の皆様の健康づくりと、福祉に関するさまざまな情報をまとめた便利帳を地域の皆様の協力を得て作成しました。

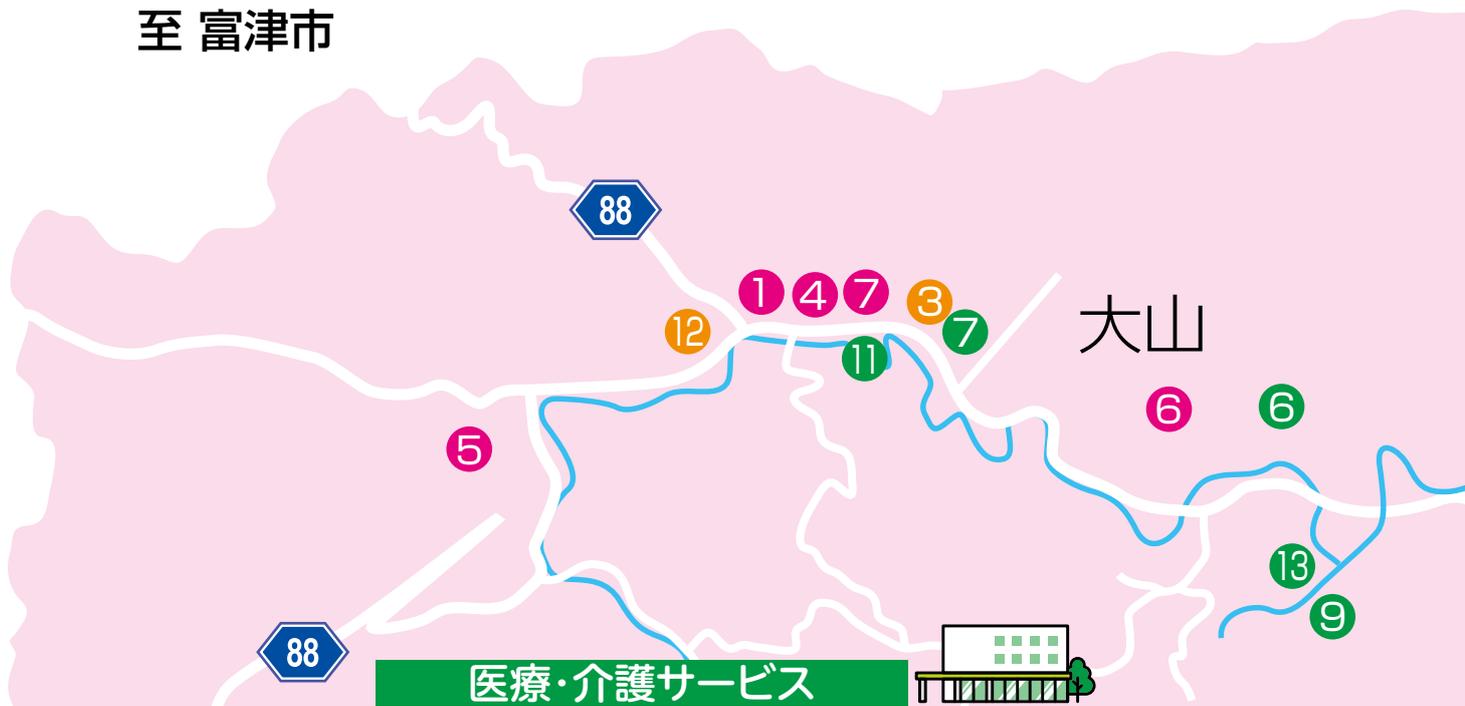


長狭地区健康推進協議会
鴨川市福祉総合相談センター・長狭
2023年3月発行

協力 鴨川市市民福祉部健康推進課
鴨川市社会福祉協議会
主基・吉尾・大山地区社会福祉協議会
長狭地区食生活改善協議会
長狭地区区長会

至 富津市

至 鋸南町



医療・介護サービス

	サービス内容	事業所等名	電話番号
①	病院、介護サービス 福祉に関する総合相談窓口	鴨川市立国保病院 鴨川市福祉総合相談センター・長狭	(代)04-7097-1221 04-7096-5711
②	歯科医院	ながさ歯科医院	04-7099-8020
③	薬局/食品配達	川上回新堂薬局/川上商店	04-7097-1133
④	薬局	スマレ薬局長狭店	04-7096-5007
⑤	薬局/介護サービス	ヤックスドラッグ長狭店	薬局 04-7099-8273 介護 04-7099-8275
⑥	介護サービス	すみれケアサービス	04-7098-1032
⑦	介護サービス	デイサービスすみれ	04-7096-5500
⑧	高齢者向け住宅/介護サービス	ゆうらく/デイサービスセンターゆうらく	04-7096-5560
⑨	介護老人福祉施設/介護サービス	特別養護老人ホームめぐみの里	04-7098-1000
⑩	介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム南小町	04-7094-5558
⑪	認知症対応型共同生活介護	いきいきの家鴨川	04-7099-9121
⑫	有料老人ホーム	フローラファミリー	04-7094-5380
⑬	障害福祉サービス	しあわせの里/らんまん	04-7098-1110
⑭	障害福祉サービス	めだかの家	04-7097-0377

生活を手助けしてくれるお店やサービス



	サービス内容	事業所等名	電話番号
①	食品配達	(有)寿しや	04-7098-1151
②	灯油配達	アウル鉱油 ENEOS 長狭南SS	04-7097-1125
③	灯油配達	アウル鉱油 ENEOS 長狭北SS	04-7097-1201
④	灯油配達	川上石油 コスモ石油 金束SS	04-7098-1131
⑤	生活の手助け	ベンリ	080-1102-9406
⑥	生活の手助け	介護保険外サービス 介護屋ミー	080-7367-3131
⑦	住まいと暮らしの相談	ディープデモクラシーセンター	047-701-5350
⑧	移動販売	里のMUJI みんなみの里	04-7099-8055
⑨	乗合い送迎サービス	チョイソコかもがわ	0570-065-194

* 鴨川市医療介護施設マップと鴨川お助け便利帳を元に作成しています。

至 君津市

健康福祉便利マップ



至 南房総市

健康づくり



活動内容		活動場所	連絡先
健康づくり(各公民館活動) ※詳細はお問い合わせください	①	主基公民館	04-7097-1505
	②	吉尾公民館	04-7097-1111
	③	大山公民館	04-7098-0002
健康づくり	④	ウエルKamo教室inみんなみの里	04-7092-1114
サロン活動	⑤	細野枝郷お茶のみ会	鴨川市社会福祉協議会 04-7093-0606
	⑥	女子会サロン	
	⑦	成川いきいきサロン	
	⑧	上小原ふれあいサロン	
	⑨	南小町ふれあいサロン	
	⑩	北小町ふれあいサロン	
	⑪	下小原サロン	
	⑫	よらっしゃい	
	⑬	青空カフェ	04-7094-5380

詳細については各機関にお問合せ下さい。

〈※2023年3月現在の情報となります〉

長狭地区食生活改善協議会おすすめレシピ

～おいしくバランスよく～



豚肉とキャベツの重ね焼き(2人分)

【材 料】

豚もも薄切り肉・120g キャベツ・50g ミニトマト・2個

【調味料】

塩・小さじ1/2 こしょう・少々 スライスチーズ・1枚
オリーブオイル・小さじ1/2 白ワイン・大さじ1/2



【作り方】

- ①豚肉に塩、こしょうをふる。(大きいものは切る。)
- ②キャベツの葉はフライパンに並べやすいように切る。
- ③フライパンにキャベツをしき、豚肉、チーズ、キャベツをのせて2～3回繰り返す。
- ④オリーブオイルをまわし入れ、ふたをして中火にかける。
- ⑤鍋が温かくなったら、白ワインを加え、10分くらい蒸し焼きにして、ミニトマトを添える。

エネルギー 201Kcal
たんぱく質 15.8g
塩分 1.6g (1人前)

さつまいもご飯(2人分)

【材 料】

米・1合 さつまいも・50g
スキムミルク・大さじ1/2

【調味料】

塩・少々
白ごま・適宜

エネルギー 299Kcal
たんぱく質 5.8g
塩分0.2g (1人前)

【作り方】

- ①さつまいもを皮付きのまま1cmの角切りにして水にさらす
- ②米をとき炊飯器の水を1合の目盛りまで入れる。①とスキムミルク、塩を加える。
- ③炊き上がったらかごまを散らす。中火にかける。
- ⑤鍋が温かくなったら、白ワインを加え、10分くらい蒸し焼きにして、ミニトマトを添える。



鮭中骨とたっぷりの野菜スープ(2人分)

【材 料】

鮭中骨缶・1/2缶 キャベツ・20g 人参・60g
春菊・40g しめじ・80g

【調味料】

コンソメ・1/2個 ローリエ・1枚 塩・こしょう・少々



【作り方】

- ①キャベツは縦切り、人参は5mmの厚さで半月切りにして、しめじをほぐす。
- ②お湯500mlに中骨缶と①を入れ火にかける。コンソメ、ローリエを加えて煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
- ③春菊は適当な大きさに切り、②に加え、塩で味を調え、こしょうをたっぷり振る。(しょうがの千切りを加えてもよい)

エネルギー 89Kcal
たんぱく質 10.6g
塩分 0.9g (1人前)

切干大根のサラダ(4人分)

【材 料】

切干大根・40g きゅうり・1本
人参・1/4本 竹輪・2本

【調味料】

しょうゆ・大さじ2/3 砂糖・小さじ1 酢・大さじ1と1/2 塩・少々
いりごま・大さじ1 ごま油・大さじ2 一味唐辛子・少々



【作り方】

- ①切干大根は水で洗い戻しておく。やわらかくなったら固く絞り水気を取る。
 - ②きゅうり、人参、竹輪を食べやすい大きさに切る。
 - ③調味料を合わせて和える。
- *一晩冷蔵庫で寝かせると味がなじみます。

エネルギー 113Kcal
たんぱく質 3.5g
塩分 0.9g (1人前)

カッテージチーズと菜の花の辛し和え(2人分)

【材 料】

カッテージチーズ・35g
菜花・6本
塩(菜花用)少々

【調味料】

しょうゆ・小さじ1
チューブ和辛子・小さじ1
砂糖・小さじ1/2
みりん・大さじ1/2 出汁・小さじ1



【作り方】

- ①調味料は合せる。
- ②菜花を塩ゆでし流水にとり、よく絞り3cm幅に切る。
- ③ボウルに菜花、カッテージチーズを入れ、調味料を加え和える。

エネルギー 51Kcal
たんぱく質 4.0g
塩分 0.6g (1人前)

カッテージチーズ(チッコカタメターノ)の作り方

【材 料】(出来上がり80g位)

牛乳・500ml 酢・30cc

【作り方】

- ①牛乳をわかし、沸騰直前に火を止め、酢を回し入れる。
- ②15秒位したら軽く混ぜ、少し置いたらザルにあげる。

根菜の甘酢漬け(2人分)

【材 料】

れんこん・20g 大根・75g 人参・10g
しめじ・10g いんげん・2本 しょうが・2g

【調味料】

酢・大さじ1 塩・少々 しょうが・小さじ1/2
砂糖・大さじ1/2 ごま・小さじ1/2
鷹の爪・1/2本



【作り方】

- ①調味料は合わせておく。
- ②いんげんは塩ゆでし、斜め切りにする。
- ③れんこん、だいこんは薄いいちょう切り、人参は短冊切り、しめじはほぐし、しょうがは千切りにする。
- ④③を鍋に入れてから調味料を加えて中火にかける。
- ⑤汁気が無くなってきたら、いんげんをちらし出来上がり。

エネルギー 33Kcal
たんぱく質 1.0g
塩分 0.1g (1人前)

大根もち(2人分)

【材 料】

大根・600g (すりおろして
軽く絞ったもの・170g)

小麦粉・大さじ3

片栗粉・大さじ3

ごま油・大さじ1 のり・1/2枚

とろけるチーズ・50g

【調味料】めんつゆ・大さじ1 砂糖・小さじ1 みりん・大さじ1



【作り方】

- ①大根は皮をむいて、すりおろし、軽く絞る。
- ②ボウルに大根おろし、小麦粉、片栗粉を入れよく混ぜる。とろけるチーズも加えて更に混ぜ、6等分する。これを丸めて、1cm位の厚さに広げる。
- ③フライパンにごま油を入れ、両面焦げ目がつくまで焼き、調味料を入れて味をからめる。
- ④のりを巻き、器に盛付ける。

エネルギー 301Kcal
たんぱく質 8.6g
塩分 1.0g (1人前)

蓮根のそぼろあんかけ(4人分)

【材 料】

蓮根・300g 鶏ひき肉(胸)・150g
しめじ・50g 菜花・適宜 ごま油・小さじ1

A しょうゆ・大さじ1 酒・大さじ1
砂糖・大さじ1 和風だし・小さじ1
水・300cc

B 片栗粉・大さじ1 水・大さじ2

【作り方】

- ①蓮根は皮をむき、5mmの輪切りにして、酢水につける。
これを5分ほどゆで、湯切りする。
- ②鍋に蓮根とAを入れ、15分ほど煮る。
- ③フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ④ひき肉の色が変わってきたら、②の鍋にしめじと一緒に加え、更に煮詰める。
- ⑤④にBの水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ⑥盛りつけ、塩ゆでした菜花を添えて出来上がり。

エネルギー 152Kcal
たんぱく質 8.7g
塩分0.8g (1人前)



鶏饅頭(2人分)

【材 料】

A 大和芋・50g 里芋・60g 片栗粉・小さじ1/4

B 鶏ひき肉・30g 酒・小さじ1/2 砂糖・少々
うすくちしょうゆ・少々

C 小麦粉・適量 溶き卵・1/2個分 米粉又はしんびき粉・適量

【あんかけ】

D しょうゆ・小さじ2/3 砂糖・小さじ2/3 塩・少々
だし汁・70CC 片栗粉・小さじ1/2

青味野菜・適宜 ゆず・適宜

【作り方】

- ①Aの大和芋、里芋は3mmくらいの厚さに切り、水にさらしてから15分蒸し、熱いうちに少しずつ裏ごしして、温かいうちに片栗粉を加えてよく練り、2個に分ける。
- ②Bを小鍋に入れて、鶏ひき肉のそぼろを作る。
- ③①を丸くして伸ばして饅頭の皮を作る。皮のまん中に2等分した②の肉そぼろを置き、包み丸める。これに小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、米粉又はしんびき粉をつける。
- ④たっぶりの揚油で③を、表面だけ揚げていく。その後、器に盛る。
- ⑤ゆでた青味野菜と千切りにしたゆずを添えて出来あがり。
*旬の野菜(じゃがいもやかぼちゃ)に代えてもおいしいです。

エネルギー 145Kcal
たんぱく質 6.9g
塩分 0.9g (1人前)



認知症チェックリスト

千葉県では、認知症の早期発見・早期対応に向け、本人やその家族、支援者が認知症に気づきかけの一助とするため、認知症チェックリストを作成しました。

日常生活において、下記のような症状・行動にチェックが付いたら、気を付けて見ていきましょう。

チェックしてみよう!

- せいりせいとん 整理整頓ができなくなった
- 一人で買い物や金銭管理ができない
- 自分で服薬管理ができない
- 電話の対応や訪問者の対応ができない
- 食事が一人で取れなくなった。食事の回数が減った
- や 痩せたり太ったり、急激な体重の増減がみられる
- 同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする。季節に合った服装ができない
- 昼間寝ていることが多い。または夜間不眠・ふおん 不穏である
- 意欲の低下がみられる
- 同じことを何度も話したり聞いたりする
- やくそくごと 約束事を覚えていない
- 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前を思い出せない
- 冷蔵庫の中に同じものが多くある
- 入浴しないなど、ふけつ 不潔である



千葉県マスコット
キャラクター
「チーバくん」

厚生労働省「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」等を参考に作成

このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

チェック項目の症状は、初期の認知症などに良く
見られる生活障害の例です



《^{こうくう}口腔》歯や口の中を清潔に保って

口をたくさん動かそう

かむ・飲み込む・話すなどの口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。そのまま放置していると、食事が取りにくくなることで低栄養をまねき、全身の筋肉の低下(フレイル)にもつながります。

健康寿命を伸ばすためには、口腔機能の低下に早めに気付いて、予防・改善することが大切です。

●毎食後、寝る前の丁寧な歯磨き

歯と口の中を清潔に保つことは、細菌やウイルスなどの感染予防にも有効です。入れ歯のお手入れもしっかりしましょう。

●1年に1回は、歯科健診を受けましょう

かかりつけ歯科医をもって、歯と口の中の健康状態を知り、歯周病や口腔機能の低下を防ぎましょう。

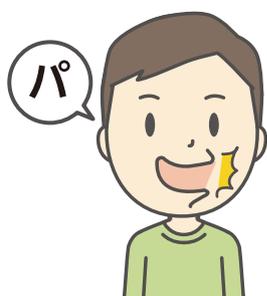
●口周りの筋肉を保ちましょう

食事は、しっかりかんで食べましょう。また、人と話す機会が減ると口周りや舌の力が衰えることもあります。

口周りの筋肉を鍛える「パタカラ体操」

①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリと発音します。

②「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。



唇をしっかり閉じてから発音します。



舌を上あごにしっかり付けて発音します。



のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。



舌を丸め、舌先を上の前歯の裏に付けて発音します。

※適切な距離を保ち、小まめに換気しながら行いましょう

いつまでも元気な足腰でいよう!!

●片脚立ち～バランス能力をつける～

左右とも1分間で1セット、1日3セット



転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちましょう!

床につかない程度に、片脚をあげましょう!!



姿勢はまっすぐにする

●スクワット～下肢の筋力をつける～

5～6回で1セット、1日3セット



足を肩幅に広げて立ちましょう!

おしりを後ろに引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、2～3秒かけてゆっくり元に戻りましょう!

呼吸は止めない



膝がつま先より前に出ないように



スクワットが難しい場合は無理はせず、椅子に座って机などに手をつけて立つ・座るの動作を繰り返します

※どちらの運動も、洗い物をしながらやテレビを見ながらなど…日常生活の中に取り入れながら毎日実践していけるといいですね!

福祉に関する相談窓口

お問い合わせ先 鴨川市福祉総合相談センター・長狭 ☎04-7096-5711