

里の風



老人保健施設

福角の里

〒799-2652

松山市福角町乙

69番地3

TEL 978-5258

ホームページ

<http://www.fukuzumi-hp.jp>

[fukuzumi-hp.jp](http://www.fukuzumi-hp.jp)

クリスマスも近付い
てきた12月の中
旬、クリスマスリー
ス作りをしまし
た！みんなで下準備
から作業をし、
きれいなリースが
完成し、満足そう
な様子でした！



ホームヘルプサービス 福角の里

寒くなり身体を壊したりイライラしてないで
 しようか？健康でいる事は大事ですね。では、
 健康に良いマグネシウムたっぷりの噛むおやつ
 を紹介します。

噛むことには、健康によいそうです。その
 一つにイライラを鎮める効果もあるようです。
 すぐに怒ったりイライラするのを防ぐマグネシ
 ウムの多い昆布のおやつ作りです。

酢昆布

●材料

早煮昆布・・・30cm×2本
 漬け汁・・・酢大さじ5杯、砂糖大さじ1
 みりん大さじ1杯、塩小さじ2分の1杯

●作り方

- 1 昆布は軽く絞ったぬれぶきんでふいて、食
 べやすいように幅を2〜3等分に切り、4〜5
 cmの長さに切る。
- 2 漬け汁の調味料を合わせてバックに入れ、
 昆布をつける。一日ぐらい置くと味がなじむ。
- 3 昆布の汁気をきり、網など並べて風通りの
 良い場所で陰干しにする。表面が乾くまで半日
 ぐらい

たこ松の気まぐれコラム

第7回 ゼロカロリー飲料

みなさん、こんにちは。初詣に行って、破魔矢を買ったのですが、車に乗せっぱなしで、先日
 荷物を積んだ時にうっかり折ってしまい、今年1年、呪われそうな予感がしているたこ松で
 す。ちなみになんと、次の日に調子悪くして寝込みました。ガクガクブルブル・・・

・・・さて、今回は、ちまたにあふれているゼロカロリー飲料水について、書いていこうと思っ
 ます。

カロリーオフやゼロと謳っている商品には、砂糖の代わりに人工甘味料が大量に使われて
 います。これらは、砂糖の何百倍もの甘さをもっているため確かにカロリーは抑えられま
 すが、それ以上に怖いのは、人工甘味料は体重を増加させる傾向があるということです。な
 ぜかと言つと、実際には人工甘味料でカロリーがなくても、カラダは甘いものを摂ったと勘
 違いをしてしまい、砂糖を摂ったときと同じように血糖値が上がり、脂肪を溜め込むホル
 モンが分泌されるそうです。そして、血糖値が下がると、何か欲しくなり・・・人工甘味料は生
 まれつき持っている、カラダのカロリー計算能力を狂わせますのが一番怖いそうです。

次に、甘味料の安全性についてです。ダイエットコーラや微糖コーヒーガムなどによく入
 っているアスパルテムについて解説します。砂糖の200倍の甘さを持ち、実際には甘く
 ないが、舌は甘く感じる、糖尿病患者の治療食品にもなっています。その反面、がんやう
 つ病、脳障害、生殖障害の危険性があるという研究結果がアメリカなどで発表されていま
 す。最近、これが危ないというのが浸透してきたらしく、メーカーもスクラフローズという、新
 しい甘味料に消費者からさわがれないうちにこっそり変えつつあるようですが、これも安全
 性はともかく、似たような組成なので体のカロリー計算能力を狂わせるのは同じだと思わ
 れます。なんだか、甘党さんの逃げ道はあまり無さそうなので、みなさんも甘いものはほど
 ほどこー！

管理栄養士の食事に関するお話

ノロウイルス注意報発令中

ノロウイルスを原因とする食中毒を防止するため、愛媛県及び松山市では12/5より「ノロウイルスによる食中毒注意報」が発令されました。

ノロウイルスとは

嘔吐・下痢・腹痛、軽度の発熱等の症状を呈する感染症で11月～3月ごろの冬季に流行します。

感染予防のために

・ 手洗いをしっかりとしましょう。

→石鹸での洗浄、アルコール消毒ではノロウイルスは死滅しませんが、手に付着したウイルスを洗い流すことで感染しにくくします。

また、ウイルスに感染していても症状が現れずに便にウイルスを排出している場合もあります。症状の有無に関わらず、日ごろから手洗い・うがいなどの習慣を身につけましょう。

・ 食材をしっかりと加熱しましょう。

→特に原因となりやすいカキ等の二枚貝はよく加熱しましょう。

・ 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒しましょう。

→家族が感染性胃腸炎になってしまった場合は吐物や便は直接手で触れないように処理し、塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ミルトン）等で消毒しましょう。

訪問看護ステーション 福角

まだ少し寒い日が続きますが、寒いからと厚着していませんか？ 寒くなると空気も乾燥して、インフルエンザウイルスにも感染し易くなりますので、適度な加湿と保温に注意しましょう。

外から帰ったら、うがいと手洗いをお忘れなく！ また12月は食中毒の発生しやすい季節です。ノロウイルスには特に注意し、手洗い体調管理に努めて下さい。冷蔵庫を過信し過ぎないように、食品の保管にも注意が必要です。

支援センター福角の里

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。
今回は、**〈免許証の自主返納〉**について簡単に説明させていただきます。

【対象者】

松山市に住民登録している満 65 歳以上の運転免許保持者で、平成 25 年 6 月 1 日以降に有効免許証を自主返納(全部取り消し)した方。

※ 原動機付自転車のみ取得している方が返納する場合も対象です。

(このサポートは、運転免許返納時 1 人 1 回限りです)

運転免許証を自主返納された高齢者(65 歳以上)は、

① 運転免許の取消通知書

② 四隅に穴を開けた旧免許証

③ 運転経歴証明書(手数料 1,000 円が別途必要です)

※、運転経歴証明書は、公的な身分証明書として生涯使うことができます(平成 24 年 4 月 1 日以降に発行されたもの)運転免許証を自主返納された方なら取り消し後、5 年以内であれば、申請により交付する事が出来ます。

【支援内容】

伊予鉄道・・・ICい〜カード

ごごしま・・・回数券

四国旅客鉄道・・・JR四国旅行券

新喜峰・・・利用券

中島汽船・・・バス利用券

松山共同集金・・・タクシークーポン券

など自主返納制度支援協力店等で各種特典が受けられます。



【申請場所】

警察署等:運転免許センター、松山東警察署、松山西警察署、松山南警察署

市役所等:松山市役所本館総合交通課(7 階)市民課(1 階)、各支所、各出張所、各市民サービスセンター

【申請に必要なもの】

1、松山市運転免許返納サポート事業交付申請書・・・1 部

2、申請による運転免許の取り消し通知書・・・原本

【お問合せ先】

運転免許の返納については・・・**運転免許センター 934-0110**

乗車券等の交付については・・・**松山市総合交通課 948-6863**