もnキーホルダー いざというときに備えたい!!

ご自分の名前や住所、電話番号などの情報をお住まいの地域ケアプラザ・地域包括支援センターに登 録すると、登録番号が記載されたキーホルダーを渡されます。それを常時身に付けていただくことで、 外出先での体調急変時や、認知症による徘徊で身元が分からない場合などに、保護・救急搬送する救急 隊や警察関係者が地域ケアプラザ・地域包括支援センターに登録情報を照会し、速やかにご家族等へご 連絡することができます。

対象:65歳以上の方 費用:無料

登録場所:お近くの地域ケアプラザまたは地域包括支援センター

持物: 印鑑・本人確認証(介護保険証、運転免許証、マイナンバーカード、各種手帳、在留カード等)

登録事項:氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・緊急連絡先

かかりつけ医療機関・病歴・担当ケアマネージャー名

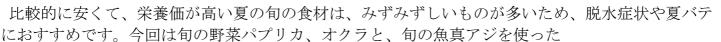
事業所名等

対応時間:地域ケアプラザ・地域包括支援センター開館時間内 更新:登録した年から毎年誕生月※新規登録から6か月以内不要





夏バテに負けない旬の食材を使った料理紹介



「真アジのカルパッチョ」を紹介します。

材 料:刺身用真アジ、パプリカ30g、オクラ2本、玉ねぎ100g

調味料: オリーブ油大さじ2、にんにく(チューブ)10g、酢大さじ2、醬油小さじ1/2、

砂糖小さじ1/2、塩1つまみ、レモン汁小さじ1、胡椒適宜

作り方:①玉ねぎをスライスし、水にさらしておく。②パプリカを千切り、オクラを輪切りにする

③ ①、②と刺身用真アジをボウルに入れて、合わせた調味料をかけ、軽く混ぜれば、完成。









ほっとサロン 2025年9月のお知らせ

	粘土フラワー	絵手紙	押し花	パステル画
日時	9/8(月)13 時~15 時	9/20(土)13 時~15 時	9/23(火)13 時~15 時	9/26(金)13 時~15 時
テーマ	好きな作品を作ろう	お菓子	ポケットファイル	2026 年カレンダー
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	西村久美江さん	太田慶子さん
資料代	600 円	600 円	850 円	600 円

場 所 マイトリーヘルプサービス室

参考 作品











発 行:マイトリーヘルプサービス 直通電話:045-439-5258 メール:<u>mhs@kodosan.or.jp</u> ホームページ <u>https://mhs.kodosan.o</u>r.jp



