

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



比較的に安くて、栄養価が高い夏の旬の食材は、みずみずしいものが多いため、脱水症状や夏バテにおすすです。今回は旬の野菜パプリカ、オクラと、旬の魚真アジを使った

「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、醤油小さじ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	マイトリヘルプサービス室			
参考 作品				



発 行：マイトリヘルプサービス 直通電話：045-439-5258

メール：mhs@kodosan.or.jp

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>



ホームページ QRコード

