

「健康」 ワンポイント アドバイス

来年は、もっと自分を大切にしていあげませんか。



長谷川 靖恵
臨床心理士

大人になるにつれ、褒められることや認められる機会が少なくなり、なかなか自分の存在価値を確認しにくくなります。

■現状を把握する。

自分の置かれている状況や自分の状態を冷静に観察しましょう。自分の思い込みで、落ち込んだり自己価値を落としていませんか？現状を書き出すことで冷静に気持ちや思考の整理をするのも一つの方法です。

■自分の長所やできていること、頑張っていることを褒める。

朝起きるなど、当たり前前のごとでも褒めましょう。

■自分の短所や嫌いなど、ネガティブな感情にも目を向けてみる。

どんな自分でも受け入れてあげましょう。

■今まで言われて嬉しかったことや楽しい体験を思い出してみる。

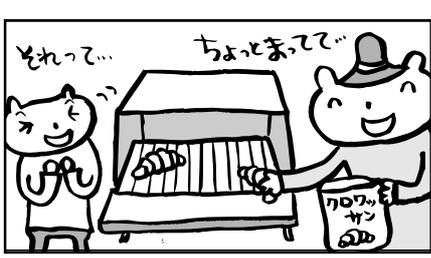
その時の気持ちを大切に味わいましょう。

来年は、『今、ここにいる自分』を少しでも好きになつて、大切にしていあげませんか。

【お問い合わせ】健康福祉部
健康課 (☎662・3167)

やっちゃんぶうちゃん

作:ア-モンズ vol.96
パン焼ける?...の巻



こんにちは、地域包括支援センターです



助け合いから 安心の地域づくりへ

皆さんの地域で、身の回りのことで困っている人、また、ご自身が困っているという人はおられますか？

昔は向こう三軒両隣で助け合ってきたという話を聞きますが、今でも助け合って生活されていますか？

介護保険制度が始まり、自宅での介護の時間は大幅に軽減されました。

しかし、その裏で、「あの人は介護保険を使っているから大丈夫」と、助け合いの文化が衰退しているようなことはないでしょうか。

住民流福祉総合研究所が「困った人がいたら」とアン

ケートを実施したところ、「頼まれなくても関わる」が、23%、「頼まれたら関わる」が72%ありました。つまり、困った人がいたら助けあげようと思う人が95%もいるということが分かります。

皆さんは近隣の人に、「助けて！」と言えますか？
もしかしらたら、近所に助けを求めることは、不得意なことなのかもしれません。

今後、独居、高齢者夫婦等の世帯が増えていくと予想される中で、介護保険制度ですべてを支えることは難しくなってきました。「助けて！」と言える勇氣と、それを受け入れられる地域づくりが、今後必要となります。

地域包括支援センターは、介護等の相談だけでなく、住み慣れた地域で安心して暮らせるための地域づくりを進めていきます。

【相談・お問い合わせ】
養父市地域包括支援センター
(☎662・7603)



市内の「笑顔・元気」を伝える！テレビ広報
●毎週水曜日、土曜日の午前7時更新 1日11回放送

1月の見どころ check

●正月特別番組

2013年の年始は、通常のふれあいトピックスに代わり、正月特別番組を放送予定です。

番組の詳しい内容は、年末のふれあいトピックス内で紹介します。

2013年もふれあいネット、養父市の話題やニュースをご視聴ください。

■放送チャンネル デジタル11ch第1、アナログ5ch

■放送予定日

詳しくは、ふれあいトピックス内の告知および電子番組表(EPG)でお知らせします。※都合により番組および編成が変更になることがあります。

【デジアナ変換サービス実施中】

ふれあいネットでは、総務省の要請により、各放送局から送信されているデジタル波を、アナログ波に変換して、ご家庭のアナログテレビに地上波放送を再送信するサービスを実施中です。

サービス期間は、2015年3月末まで。

ただし、京都放送、テレビ大阪については、サービス対象外のため、視聴するには地デジ対応テレビなどが必要になります。

ふれあいネット番組表

開始時間	番組名
7:00	ふれあいトピックス
8:00	ふれあいトピックス
9:00	CATV広域連携番組
9:45	こんにちは県警です！
10:00	ふれあいトピックス
11:00	ふれあいトピックス
12:00	ふれあいトピックス
13:00	ふれあいトピックス
14:00	ふれあいトピックス
15:00	テレビショッピング ※午後3時～午後7時
19:00	ふれあいトピックス
20:00	ふれあいトピックス
21:00	CATV広域連携番組
21:45	こんにちは県警です！
22:00	ふれあいトピックス
23:00	ふれあいトピックス
24:00	ショッピングチャンネル ※午前0時～午前7時

養父市ケーブルテレビジョン
☎079-663-2600

今回の受賞は、養父市地域再生計画「がんばる養父市企業誘致プロジェクト」による「補助金で整備された公立学校の廃校校舎の転用の弾力化」を活用しました。100%民間の企業の生産施設として、「地域に負担の少ない」活用事例が、廃校を持つ多くの自治体の希望になり得ることが評価されたものです。



賞状を手にする但馬醸造(株)片井伸明社長と広瀬市長

大屋町篠区の廃校舎を活用して進出した但馬醸造株式会社と養父市の土地活用に対する取り組みが評価され、平成24年度土地活用モデル大賞の審査委員長賞が贈られました。

受賞した但馬醸造(株)片井伸明社長は、「養父市と地域の支援があり、今回の受賞となった。これからも地域に密着した操業を目指していきたい」と話していました。

但馬醸造株式会社と養父市が
土地活用モデル大賞「審査委員長賞」を受賞

家族みんなでつくろう！ 簡単レシピ

大根のそぼろ煮中華風



材料 (4人分)

大根	350 g	水	2 カップ
豚ひき肉	150 g	A オイスターソース	小さじ2
ねぎ	20 g	しょうゆ	大さじ2
しょうが	少々	酒	大さじ2
ごま油	大さじ2	豆板醤	小さじ1
		B かたくり粉	大さじ1
		水	大さじ1

【作り方】

- ①大根は、皮をむいて2cm角に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚ひき肉、しょうが、ねぎのみじん切りを加えて炒める。大根を加えてさらに炒め、Aの調味料を加えて中火で25分くらい煮る。
- ③汁が底に少し残る程度になったら、B(水溶きかたくり粉)を加えてとろみをつける。
- ④器に盛り付け、ねぎの小口きりをのせる。

※大根は、煮て食べるという料理が一般的ですが、大根だけを炊くと栄養も偏ります。

そこで、ひと手間加えた大根の煮物を紹介します。たんぱく質も一緒に摂取することができ栄養的にもバランスが良くなります。



～でき上がり～