



国保中央病院だより 80

国保中央病院 ☎ 32-8800

## 国保中央病院 地域支援センター

を活用ください

地域支援センター

骨折したときに、しばらくしてギブスを外しても、思い通りに動かなくて驚いたという経験のある人はいませんか。若い人はリハビリをする、と再び日常生活を送ることができません。しかし高齢者は、病気やケガにより入院すると身体が以前の状態に戻るまでに時間がかかる、物忘れが進む、自分でできないが増える、誰かの助けや介護が必要になるなどさまざまな困りごとが出てくると思います。このような場合、患者さんやご家族へさまざまな支援の制度や仕組みがどのようなになっているのか情報をお伝えし、在宅復帰に向けてお手伝いをします。

との連携により、介護保険のサービス調整やケアマネジャーとの連携、さらに自宅への退院だけでなく他の病院や施設のご紹介も行います。本人がどのような気持ちでどのような状況におかれているのかを医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなどと共にチームでサポートし、お困りごとの解決策を一緒に考えさせていただきます。患者さんやご家族のお話をゆっくり聞かせていただきませんが、個人情報他には漏らすことはありませんのでご安心ください。



## Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

## 高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

### 作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込み、小麦粉をまぶす。
- 2 れんこんは乱切り、玉ねぎはくし形に切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、鶏肉を焼く。玉ねぎとれんこんを加えさっと炒め、トマト缶を加え炒め合わせる。
- 4 Bを加え弱火にし、ふたをして30分ほど煮込む。ふたをとって水気をとばす。
- 5 Cで味を整え、器に盛り粉チーズとパセリを散らす。

血液中には常に一定の濃度のナトリウムが存在しますが、過剰に食塩を摂取してしまうと、血液中のナトリウム濃度が濃くなり、それを薄めようとして水分量も増えます。

血液量が増えると心臓が強い力で全身に血液を送り出すために血圧が上がります。

ナトリウムは、おもに食塩として食事から摂取されるので、減塩に取り組むことが必要です。



## 鶏肉とれんこんのトマト煮込み

1人分エネルギー：241kcal 塩分：0.9g

### 材料 (2人分)

- ▶ 鶏もも肉…140g
- ▶ 小麦粉…大さじ1
- ▶ れんこん…100g
- ▶ 玉ねぎ…1 / 2個
- ▶ にんにく…1かけ
- ▶ オリーブ油…小さじ1
- ▶ トマト缶…1 / 2缶
- ▶ 粉チーズ…小さじ1
- ▶ 刻みパセリ…適量
- A ▶ 塩…少々
- ▶ こしょう…少々
- B ▶ コンソメスープの素…1 / 2個
- ▶ 水…150ml
- C ▶ 塩…少々
- ▶ こしょう…少々

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	11月15日(木) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
<b>無料法律相談 (予約制)</b>	11月16日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 11月1日(木)から、住民保険課戸籍 住民相談係(☎ 34-2087)へ。
<b>行政相談</b>	11月16日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>人権相談</b>	11月16日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>中南和法律相談 センター (予約制)</b>	12月1日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝11月17日(金)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 /午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝 日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
<b>建築士による 住宅無料相談会 (予約制)</b>	12月13日(木) 午後1時30分 ～4時30分 (1人45分程度)	町役場2階 202相談室	耐震化やリフォームなどの お悩み相談	☎・申込 12月8日(金)午後5時までに、観 光・まちづくり推進課まちづくり推進係(☎ 34-2085)へ。
<b>青少年悩みごと 相談(予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少 年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼 児、小・中学生と保護者の ための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)</b>	11月22日(木) 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼 児、小・中学生と保護者、 学級担任、関係教員のため の専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 11月15日(木)までに、青垣生涯学習 センター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
<b>生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	11月22日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に お困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☒ cysupportc@nara-shakyo.jp/
<b>心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	11月16日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上 の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合  
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

