

ひろげよう!つなごろう!ささえあおう!  
みんなでつくり健康な街づくり

第19回地域健康まつり  
2025ねん 11/9日

協和町東公園 (耳原総合病院隣) 10時~14時(小雨決行)

1等10,000円相当券5枚  
地域健康まつり協力券  
1枚300円発売中

模擬店コーナー  
●パザー・模擬店コーナー  
●健康チェック  
●歯科相談等

会場周辺図

中央ステージ企画  
●大阪府立泉陽高校吹奏楽部による演奏会  
●うるま御殿さん 沖繩民謡  
●コスプレショー&写真撮影会  
●ミニミニ運動会  
●職員によるフラダンス

主催:第19回 地域健康まつり実行委員会 共催:大仙西校区自治連合会  
お問い合わせ:社会医療法人 同仁会 耳原総合病院 TEL072(241)0501(総務課)

### 介護の現場から

34 介護事業部 甘田 尚子

戦後80年のこの夏は、猛暑が長々と続き、朝の情報番組で「外に出るのは危険な暑さ」と発信される

#### 人材不足で寄りそつことが困難に

た、訪問系サービス、スタッフの心配から始まり、どんなに危険な暑さでも、自宅待って、利用者のために、ヘルパー、ケアマネジャー、訪問看護や包括のスタッフは出勤します。朝出かけたら、また午後

も、利用者さん、家族さんの「暑い中ありがとう」この言葉を原動力にスタッフは使命をまっとうしています。

訪問系サービスのスタッフのやりがいは、個々の利用者さんにマンツーマンでケアを提供することができ、少しの変化、笑顔や喜

び、そして時には悲しみにも寄り添い、ともに感じる事ができることです。

こんなにステキな仕事であるにも関わらず、近年、特にヘルパー不足が全国的な問題になっています。耳原のヘルパーステーションも例外なく深刻な状況です。

独居でも支援があれば住み慣れた自宅暮らしに、ヘルパーさんがいない現状に、ケアプランを立てるケアマネジャーは苦慮しています。

医療・介護は誰にも必要な時がきます。皆が自分事として捉え、社会保障制度の強化や改善を求める行動をおこさなければと強く感じています。

### 短歌

赤蜻蛉 羽音もたてず すれ違ふ  
かすかに触れる 色なき風も

萩内 豊美

### 俳句

懐かしき 友からひよいと 夏見舞  
西瓜割 右に左に 囃したて  
芒きなか 紅き色みせ 吾亦紅

森田 悦子  
高野 純  
水野 茂子

### 川柳

残酷暑 物価追いつち 身が持たぬ  
世の歪み 心むしばみ 罪犯す

古賀 光政  
堀西 和子

水句を詠む時の情景や思いもお寄せください。  
\*俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2025年11月12日(水)です。  
\*特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

### お楽しみクイズ

#### クロスワードパズル

タテのキー  
①命輝く—社会をデザイン?  
②—は道連れ  
③大正と平成の間  
④—武両道

ヨコのキー  
①敵と—に分かれる  
②甘柿と—柿  
③未来像  
④奈良の猿沢の—  
⑤バットが—を切る  
⑥夫の対  
⑦—に水のように解説  
⑧—を詰めて働く  
⑨大豆を炒った粉

カミツ タコイ  
ツライ トイキ  
オシユウ タク  
セミ リンク

●7月号の答  
カトリセンコウ  
●応募数/127通  
●正解者数/126人

応募方法/郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見を記入の上、〒590-0821 堺市堺区大仙西町6丁184-2 友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてに郵送か、FAX(072-244-7860)、下の二次元コードで取得できるメール (tomokenkou@mimihara.or.jp)。

しめきり/2025年11月12日(水)消印有効  
●当選発表/厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品(QUOカード500円分)を。賞品の発送をもって発表に替えさせていただきます。  
●クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただきます。

### 秋の味覚で免疫力アップ!

夏の終わりから秋にかけて、寒暖差の変化などによる自律神経の乱れ、夏の不調が続いている方は「秋バテ」のサインかもしれません。さつまいもやきのこは、腸内環境を整える食物繊維が豊富です!秋バテの解消に大切な、身体を温める効果が期待できます。また、さんまやサバなどには疲労回復のためのたんぱく質やビタミンB群や鉄が含まれています。旬を迎える食材を取り入れて、血流や胃腸の動きを良くし、自律神経を整えましょう!

(日向)

### 私のおすすめ!簡単レシピ

#### ふわふわカントン丼

〈材料〉(2人分)  
かまぼこ……………100g  
卵……………3個  
桜えび……………大さじ2  
ねぎ又は三つ葉……………適量  
揚げ玉……………大さじ4  
温かいご飯……………2杯分

【煮汁】  
めんつゆ(3倍希釈) 大さじ2  
片栗粉……………小さじ1  
水……………1カップ

〈作り方〉  
①鍋に煮汁の材料を入れ中火にかけ、煮立ったら、揚げ玉、桜えび、5mm幅に切ったかまぼこを入れる。  
②煮立ったら、溶き卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜ、ねぎ又は三つ葉を入れ、弱火で蓋をして2分ほど煮る。  
③全体が固まったらご飯にのせる。  
※肉や魚を入れないので、サッと短時間で火が通って、時間がない日におすすめの一品。

〈窪田美代子さん(堺市西区)のレシピ〉