



『夏に食べたい物は何でしょう?』



美幌町地域包括支援センター所長 佐々木 将明

もうすぐ北海道にも夏がやってきます。昨年はオホーツク地方に熱中症警戒アラートが発令され、まさに異常な暑さでした。最近の北海道は本州のように高温多湿化しており、自宅にエアコンを設置する方も増えているようです。

みなさんは夏に食べたい、または食べたら良い物と聞いて、何を思い浮かべますか? 夏といえば冷たい物、水分を多く摂れる物をイメージしますよね。私は夏の食べ物と聞いて真っ先に思いつくのは、「かき氷」「スイカ」「そうめん」「冷やし中華」といった感じでしょうか。やっぱり暑くて食欲がない時に簡単に涼を感じられ、水分を多く摂れる食べ物は絶対です。みなさんもしっかり水分補給と栄養のある物をいっぱい食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

令和6年度男性介護者の会の予定

男性だけが集まり、ざっくばらんな話をしたり、聞いたり、男性ならではの介護の悩みや様々な体験談などの情報交換をしています。

	実施年月日	内容	場所
1	令和6年6月18日(火) 午後1時半～3時	「もしばなゲームをやってみよう」	役場庁舎内 第1会議室
2	令和6年8月27日(火) 午後1時半～3時	「作業療法士の話を聞いてみよう」 美幌町立国民健康保険病院 作業療法士 川又 慎也 氏	役場庁舎内 第1会議室
3	令和6年10月16日(水) 午後1時半～3時	「ポッチャで楽しもう」 美幌町教育委員会 スポーツセンター 太田 祥子 氏 持ち物～タオル、飲み物	役場庁舎内 第1会議室

今年も暑く
なりますよ

暑さにご用心

クーリングシェルターの設置について

近年、夏季において猛暑が続き、熱中症を発症するリスクが上昇しています。そこで町では昨年より町内の公共施設に暑中の一時的な避難場所(クーリングシェルター)を設置し、熱中症予防対策事業を実施しています。

1. 令和6年度のクーリングシェルターの設置場所は、公共施設では町民会館と図書館を予定しています。利用できる時間帯は10:00～17:00です。利用する場合には水やお茶、タオルなどを持参して下さっても宜しいです。民間施設のクーリングシェルターについては7月以降に美幌町ホームページや広報誌等でお知らせしますので、各施設の指示に従ってご利用して下さい。

2. 設置基準は熱中症特別警戒アラートが発表された時(暑さ指数が35以上)になります。熱中症特別警戒アラートが発表された場合には美幌町ホームページや SNS、テレビ(「地デジ広報」8チャンネル)などで周知します。

暑さ指数	
31以上	危険
28～31	厳重警戒
25～28	警戒
21～25	注意
21未満	ほぼ安全

☆熱中症特別警戒アラートは前日の10時頃時点における予測値で判断し、前日の14時頃に発表します



夏バテ
予防に

「朝食の味噌汁」

必見



味噌汁は水分に加えて汗で失われるミネラルやビタミンも補給できます。味噌汁の具に豆腐や揚げ、なすやオクラなどの夏野菜、わかめなどの海藻類を入れる事でたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB群、食物繊維などの栄養素をいっぺんに補給できます。

また味噌汁はごはんと一緒に組み合わせて食べる事が多いことから、朝食のメニューに入れる事で日中活動するためのエネルギーの補給と栄養素のバランスを整えることができます。

☆暑い日は『冷やし味噌汁』もおススメです。夏場の味噌汁は雑菌が繁殖しやすくなる為、お椀によそって冷蔵庫で冷やしましょう

連載 ちょっと 行ってみよう！ やってみよう！

集う、参加する、活動出来る介護保険外の社会資源について紹介していきます

2回目は「美幌子ども食堂」をご紹介します。代表の大屋充さんに伺いました。

質問①. 子ども食堂ってなんですか？

地域の子供達の栄養面を支えるのはもちろん、高齢者、地域住民、親等、誰でも利用できる食堂です。子供や高齢者の孤食の解消や異世代交流、相互扶助や見守りのきっかけの場の一つとし、子供達を中心とした地域コミュニティの再構築や活性化に繋がりたいとの思いで活動しています。

質問②. いつ、どこで開催しているんですか？

青稲ふれあい会館(7/2、7/16)、美幌子ども食堂茶来楽(7/19)
地域用水広報館(7/9、7/23)
午後5時から7時まで開催(食事が無くなり次第終了)。
※毎月開催。上記以降の開催日はFacebookで確認できます。



「美幌子ども食堂」
公式ページQRコード

質問③. 料金はかかるんですか？

18歳(高校生まで)まで無料。それ以外の方は200円です。



質問④. 「美幌子ども食堂」を開催していて感じていることを教えてください。

活動を始め7年目になります。小学生の頃に食べに来てた子が、高校生になり手伝いに来てくれています。この活動は一過性のイベントになってはいけないので、若い子が活動を繋いでくれることが嬉しいです。事業継続が何より大切です。

質問⑤. 困っている事はありますか？

活動の登録者は40名近くいますが、実働は20名程度です。
ボランティアの確保が難しく、少人数で何とか活動しています。
金銭面も潤沢ではないため、頂いた物を上手く利用する等、工夫しています。



質問⑥. 今後の展望についてお願いします。

現在は1回の活動で40~70名が利用されています。誰でも気軽に利用できる場所であり、出会いの場にもなってほしいです。開催回数を増やす事やキッチンカーで出店するなど検討したいですね。

美幌子ども食堂の事業運営は、皆様のご寄付とご協力を頂き運営しております。
ご賛同頂ける方がいらっしゃいましたら下記連絡先までお願いします。

美幌子ども食堂 代表者:大屋 充 様 電話番号 090-1641-6385



日の出シルバー会で講話



5月12日(日)、日の出シルバー会の方を対象に、まち育講座「知っておきたい認知症のこと」をテーマにお話をさせていただきました。みなさん、認知症への関心が高く、熱心にお話を聞いてくださいました。日の出シルバー会のみなさま、今回はお声掛けいただきありがとうございました。

地域包括支援センターでは、出前講座を行っています。希望する方はご連絡ください。

出前講座の主なテーマは「認知症について」「介護保険制度」「地域づくり」「高齢者の権利を守る」などです。



おしゃべりカフェを開催します



おしゃべりカフェとは、認知症の方やその家族、認知症に関心のある方、サポートしたい方が集まり、ゆっくり気軽にお話や相談ができるカフェです。

令和6年7月26日(金) 美幌町役場 1階第1会議室

9月18日(水) 美幌町役場 1階第1会議室 介護教室も行います

11月14日(木) 青稲ふれあい会館

令和7年1月25日(土) ふらっとホームさらら

時間:14:00~16:00 参加費:無料 予約:不要

3回以上の参加で粗品をプレゼント! どうぞお立ち寄りください。



編集後記

ぽけっと61号はいかがでしたか?あちこちにタンポポやお花が咲き外に出ると目を愉ませてくれますね。

天気予報のお兄さんのお話しでは『今年の夏も暑くなる』そうです。暑さと付き合いながら、短い夏をたのしみたいと思います。



美幌町地域包括支援センターだより『 **ぽけっと** 』第61号

発行:美幌町地域包括支援センター 発行日:令和6年7月1日(月)

住所:〒092-8650 網走郡美幌町字東2条北2丁目25番地

美幌町役場内1階9番窓口

電話:0152-75-3220 ファックス:0152-73-4787