

男子も厨房に入るべし！

今回は、『男の遊々クラブ』取材してきました。遊々クラブは男性限定のサロンで、主に調理（パン作り、そば・うどん打ち）を中心に、筋トレや栄養の勉強会等を実施ながら、情報交換や交流を深めたりしています。

参加者は「料理をすることの楽しさが分かった」「健康を保つために、食事に気を付けるようになった」と話していました。実はそれ以上に、家族（特に奥様）からの評判が良いようですよ～（笑）



～参加者の奥様方に聞いてみました～

- ◆ 教室で「減塩」の話聞いてからは、野菜の摂取量や味付けを気にしていますね。
- ◆ 夫が打ったそばを家族で食べました。孫が「おいしい～」と沢山食べてくれました。
- ◆ 日々の生活がとても充実していてイキイキしているように思います。
- ◆ まさか夫が皿洗いをする日が来るなんて…信じられません。
- ◆ 3日に1回は夫が夕食を作ってくれるようになりました。



健康福祉課担当からのメッセージ

初めは誰もが初心者。参加していく中で少しずつ上手くなったり、参加者同士の交流が持てるようになっていきます。更には奥様や家族からの信頼度も上がること間違いナシ！です。「行ってみようかな」「参加してみようかな」と少しでも思ったら、ぜひ、健康福祉課までご連絡下さい。

健康福祉課 高齢いきがいグループ 電話：88-7115

身近な暮らしの中にある地域（自治会）や住民同士の自然なつながり（地域のお宝）や生活で役立つ情報など、那須烏山市で安心して暮らせる支え合いの地域づくりを目指して、情報をみなさまにお届けする支え合おうねネットワーク通信を発行しています。



那須烏山市

地域包括支援センター からすやま・みなみなす

「悩みや心配ごと」ひとりで抱えていませんか？ お気軽にご相談ください。（相談は無料です）

～ 安心できる地域、暮らしやすい地域をつくります～

「地域包括支援センター」は、高齢者やそのご家族の皆さんなどが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、那須烏山市が設置した相談機関です。地域で生活する皆さんからのさまざまな相談や悩みを受け止め、介護・福祉・健康・医療・地域と連携した支援を行います。

健康のこと

- ・健康に不安がある
- ・今の健康を維持したい
- ・最近物忘れが気になる
- ・食事がむせやすくなったなど



介護のこと

- ・介護保険について知りたい
- ・身の回りのことに不安が出てきた
- ・家族の介護に疲れてしまった
- ・介護の仕方を教えてほしい
- ・高齢者向けの施設を教えてほしいなど

権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害にあった
- ・今後の財産管理が不安
- ・成年後見制度について知りたい
- ・虐待を受けている人がいる
- ・介護疲れで虐待しそう

など



さまざまな相談ごと

- ・日頃の生活で困ったことがある
- ・悩みを聞いてほしい
- ・生きがい作りの場がほしい
- ・近所の高齢者のことが心配
- ・認知症について知りたい

など



わたしたちにご相談ください！



主任ケアマネジャー



社会福祉士



保健師等

3職種がそれぞれ専門分野の知識・技術を活かし、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的な支援を行います。

地域包括支援センター からすやま

0287 - 82 - 7272

那須烏山市南2-2-3 コーポ矢板101号室

営業時間 8:30~17:15

（緊急時は営業時間以外も対応可）

地域包括支援センター みなみなす

0287 - 83 - 8760

那須烏山市田野倉85-1（保健福祉センター内）

営業時間 8:30~17:15

（緊急時は営業時間以外も対応可）