

お取寄せグルメで  
楽しむ!



熊本出身のお友達に おいしい馬刺しを  
紹介してもらいました。 オススメは「サジ」が



あまり入っていない  
赤身のお肉。  
固めに感じますが  
食べた後があり、  
「肉を食べたあ〜」という  
満足感がありました。

地元の方は甘めのしりゆ中で食べるそうですが  
普通のしりゆ中+たんぱくで楽しみました。

ためしてみてください!❤️

## 「忘れてもいいんだ」と安心できれば症状が 和らぐことも多い!!

軽度認知障害や認知症初期の段階では本人にも自覚があり、記憶が使われていくことへの不祥感が募ります。そんな寄り辺ない気持ちを支えるために安心してできる環境を整えて、家族は「大丈夫」と伝え、忘れることを淡々と受け止め、穏やかな雰囲気をつくりましょう。自分でできることはやってもらい、自尊心を傷つけないよう配慮します。

Keyword 1. 「大丈夫、大丈夫」

「忘れて大丈夫」「失敗しても大丈夫」などことあるごとに伝える  
本人がしじったときに騒ぎ立てず、そっと手をかす

Keyword 2. 「ゆっくり、ゆっくり」

たかをするにもせかすのは失敗の元になる「ゆっぴり着替えて」「焦らなくていいからね」「待っているから待たせよ」と声をかけ安心して

Keyword 3. 「ありがとう」

本人にできることをしてもらい「ありがとう」と声をかける

### こんな対応はやめて!!

- 失敗したときに厳しく注意する
- 子供あかいをする
- ぞんざいなもの扱いする
- 「べしなとへしてあげない」などと交換条件をつきつける



☆来たボールをすべて直打するよりに、本人の言動にすぐ反応して  
しまう → **いい怒る人** ではなく **ゆるいボールをしりゆ!**

来たボールをしりゆする言動を受けとめる時、余裕をもつ **怒らない人**  
**おぼてみる人**

- 居場所をおびやかすような言動をする
- 本人の抱く「実感」を認めない、無理強いする
- 「はやく」「急いで」とせかす
- 無視放置、後まわしにする など...



# 食中毒予防の3原則



## ① つけない = 洗う、分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようこまめに手を洗いましょう。

包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用直後に洗剤で洗い、おだて殺菌するようにします。また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう保存や調理時に注意!!

## ② 増やさない = 低温で保存する

細菌の多くは10℃以下では増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス5℃では増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品や総菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

## ③ やっつける = 加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。まな板やまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉、魚、卵などを使った調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。

## たまされやすさチェック!

点数が高いほどたまされやすい

「60点以上 = 約70%」「50点台 = 約50%」「40点台 = 約40%」「30点台 = 約30%」「30点以下 = 約25%」の確率となります。

【マッ棒を1本だけ動かして正しい計算式を作って下さい。】

① $7 - 4 = 5$	② $0 - 4 = 5$
③ $3 - 8 = 0$	④ $5 - 3 = 9$

以下の質問に直感で答えてみましょう。  
それぞれ点数を書き、合計点を書いてください。

- 「どうしても」とお願いされると弱い \_\_\_\_\_
- おだてに乗りやすい \_\_\_\_\_
- 自信たっぷりに言われると納得してしまう \_\_\_\_\_
- 見かけのよい人だとい信じてしまう \_\_\_\_\_
- 素敵な異性からの誘いだと断れない \_\_\_\_\_
- マスコミで取り上げられた商品はすぐためしなくなる \_\_\_\_\_
- 好きな芸能人がすすめる商品は欲しくなる \_\_\_\_\_
- 新しい美容法やダイエット法にとびつく \_\_\_\_\_
- 「無料」「返金保証」ならためしてみたい \_\_\_\_\_
- 資格や能力アップにはお金をおしまない \_\_\_\_\_
- いいと思った募金にはすぐに応じる \_\_\_\_\_
- 欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる \_\_\_\_\_
- どんな相手からの電話でも最後まで聞く \_\_\_\_\_
- 試着や試飲をして、つい買ってしまったことがある \_\_\_\_\_

とても当てはまる ..... 5点  
やや当てはまる ..... 4点  
どちらともいえない ..... 3点  
あまり当てはまらない ..... 2点  
ほとんど当てはまらない ..... 1点

結果

点



架空請求等、詐欺に注意して!

① $7 - 4 = 0$	② $0 - 4 = 5$	③ $3 - 8 = 0$	④ $5 - 3 = 0$
------------------	------------------	------------------	------------------