

## 認知症サポーター養成の出前講座について

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族を温かい目で見守る『応援者』です。やまびこでは、認知症の方と「地域で尊厳ある暮らしをするにはどうしたらよいか」あるいは「地域で支え合う体制を作るにはどうしたらよいか」その方法を考え、実践していくきっかけづくりとして認知症サポーターの養成事業を行っています。

サポーターが一人でも多く生まれるよう出前で養成講座を行いますので、希望される場合はぜひお申し込みください。



**受講対象者** 町内の団体、個人（5人以上のグループ）

**実施方法** 日程調整の上、キャラバンメイト（講師研修を受けたもの）が希望の場所へ訪問し講座を開きます。講座時間は、1時間30分程度です。

**受講費用** 無料

**お申込み** やまびこ介護保険係 ☎ 83-2408  
※準備の都合上、約1カ月前までにお申し込みください。



## 老健だより



5月13日に介護老人保健施設にてお花見バスレクを実施しました。ルートはやまびこを出発し、善光寺自然公園を1時間ほどかけてゆっくりと回るコースでした。

天候はあいにく曇りでしたが、久しぶりに外出される入所者さんもあり、バス車内でも笑顔と笑い声が絶えないようで、到着し桜が見えてくると「わぁ！」と歓声が上がり満開となった桜に目を奪われておられました。



▲バスの中から満開となった桜に目も心も奪われました。



「おいしさ」と「安全」の目安

ひよっこ管理栄養士のちょっと気になる



### 『栄養』ほれ話』

#### 「賞味期限と消費期限」

「賞味」期限と「消費」期限。今回は、この似ている表示の違いについてお話しします。

まず、「賞味期限」はおいしさの目安です。表示の期限を過ぎると徐々に味は落ちますが、食べられなくなるわけではありません。ただし、期限内でも開封していただき、保存方法が悪い場合は品質が悪くなります。（保存方法は商品に表示されています。）

もう一つの「消費期限」は安全の目安です。品質の劣化が早く、ほぼ5日以内に消費したい食品につけられています。消費期限を過ぎると品質が落ち、腐敗する恐れもありますので食べないようにしましょう。

余談ですが卵には「賞味期限」が表示されています。よく、冷蔵庫の中で期限が切れていませんか？卵の賞味期限は、冷蔵庫（10℃以下）で保存し、生で食べられる期限です。賞味期限内でも殻にひびが入っている卵や、賞味期限の過ぎた卵は、割ってから、色やにおいを確かめ、火を通して食べましょう。

この二つの期限はあくまでも目安なので、食品はなるべく早めに食べ切るようにしましょう！

（管理栄養士 大山ちひろ）