



なかた はるか
中田 悠さん (26歳)

入居者さま一人ひとり
へ幸せを届けたい

今回は特別養護老人ホーム白梅の森に勤める、中田悠さんをご紹介します。

- 勤めてどれくらいですか
約1年半です。以前は京都で介護の仕事をしていました。
- 現在、どんな仕事をしていますか
生活相談員として施設入居の申し込みや入居している人の連絡調整などを行っています。1人ひとりに合わせて臨機応変に対応していくのが難しくもあり、楽しさでもあると思います。
- 将来の夢や、目標は
この仕事をとおして、人を幸せにできる人になりたいです。
- 趣味は
写真、音楽、カーリングです。カーリングは、昨年職場の仲間と勧められて高校生ぶりにやったらハマりました。現在はミライリンクの一員としても活動しています。
- 自己分析するとどんな人ですか
喜怒哀楽が表情に出やすく、単純でわかりやすいと思います。

- 理想の男性のタイプは
頼りになる人、素直な人、一緒にいて楽しい人です
- あなたにとって「二戸市」とは!?
地元を離れて感じたのは、自然が多くて食べ物がなんでもおいしいこと。また、二戸に戻ってきてから、以前よりもさまざまなイベントが開催されたり活気が出てきているように思います。
- ひと言メッセージを!
白梅の森では入居者さまを元気にする介護を実践しています。入居希望の方はお気軽にご相談ください。また、一緒に働く仲間も大募集中です!

★「きらり!明日の風」では、市内で働く、若い人や輝いている人を募集しています。自薦、他薦は問いません
問い合わせ、応募先 情報管理室
(☎ 23-3114, FAX 22-1195, E-mail jouchou@city.ninohe.iwate.jp)

<バランスの良い食事でインフルを予防しましょう>

これから風邪やインフルエンザが流行する季節になります。予防のために外から帰ったら手洗い、うがいをしっかりと行いましょう。また、風邪のウイルスに対抗できるように体を温めたりしましょう。風邪のウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりと補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。特に免疫力を高めたり、ウイルスの侵入を防ぐ役割を持つ、ビタミンAやビタミンCを意識して取り入れましょう。

- 【ビタミンAを多く含む食材】
緑黄色野菜(ニンジン、ホウレンソウなど)、レバーなど
※ビタミンAは油炒めなど、油と一緒にとると効率よく栄養が吸収されます
- 【ビタミンCを多く含む食材】
野菜や果物に多く含まれます。特にブロッコリー、ピーマン、キウイ、イチゴなど
※ビタミンCは体内でためることができません。1度にはなく3食に分散して摂取しましょう



ビタミンA、Cでインフルエンザ予防 厚揚げとねぎのスープ

材料 (4人分)

厚揚げ	100g
ネギ	80g
シイタケ	40g
ニンジン	40g
ショウガ	20g
ごま油	小さじ2
水	3カップ
A コンソメ	4g
しょうゆ	小さじ2
黒こしょう	適量



作り方

- ① 厚揚げは3等分のさいの目切りにする
- ② ネギは斜め切り、シイタケは薄切り、ニンジンとショウガは千切りにする
- ③ 鍋にごま油を引き、ショウガを加え香りが出るまで炒め、厚揚げ、ネギ、シイタケ、ニンジンを入れ火が通るまで炒める
- ④ ③がしんなりしてきたらAを入れてひと煮立ちさせ、黒こしょうを加えて火を止める

エネルギー 84kcal 食塩 0.8g

もしもの時に役立つ ぼうさいナビ VOL. 20

問い合わせ先 防災安全課 (内線 345)

備蓄 していますか? その2

災害が発生した時に生き抜くためには、普段からの備えが重要です。国や自治体の備蓄の量や種類は、決して多くありません。わが家に必要な物はわが家で備えるように心がけましょう

スマートフォンの充電対策はしていますか?

家族との連絡や支援情報の入手など、災害時には欠かせないツールになってきたスマホ。停電が長時間におよんだ場合は、バッテリーが足りなくなることもあるかもしれません。

最近の自然災害では、停電の復旧に相当の期間がかかることも増えています。いざという時に備えて、予備の電源を準備しておきましょう。

スマホの充電対策

<充電方法の例>

- ・充電式モバイルバッテリー
 - ・乾電池式充電器
 - ・手回し式充電器
 - ・ソーラーパネル式充電器
 - ・大容量ポータブル電源
 - ・水使用充電器 など
- ※それぞれの充電方法の特徴を把握しておく、より安心です

バッテリーや充電器を複数用意しておけばさらに安心



防災士の天間友美さん

がんばれ! ガボン

Bonne Chance! Gabon Un

来年の東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催に向け、ことし7月、二戸市はガボン共和国の「復興『ありがとう』ホストタウン」に決定しました。このコーナーでは、みんなでオリンピック・パラリンピックを成功させるため、さまざまな取り組みを紹介します。
問い合わせ先 政策推進課 (内線 322)

ガボン料理に親しむ~ジュニア料理教室

市内の中学生 13 人は、11月2日に行われた「にのへ土曜学びの日」で、ガボンの料理に挑戦しました。

市の管理栄養士が講師となり、この日は、「チキンムアンバ」「バナナファリン (ドーナツ)」など6品をつくりました。中学生たちは、鶏肉やバナナ、オクラなど身近な食材を使い、遠いガボン共和国でも、食べるものが似ていることを実感し、食文化に理解を深めていました。



バナナドーナツを揚げています... いいにおい!

ガボンの文化に理解深める~小学生出前講座

ガボン文化に理解を深めようと、市内の小中学校や高校で、出前講座を開催しています。

11月14日には仁左平小学校 (荒川優子校長) 3~6年生が受講しました。出前講座では、二戸市がガボンのホストタウンになるまでのきっかけや経緯、ガボンの自然や文化、教育や生活について紹介。児童らは熱心に耳を傾けました。なおこの出前講座は、一般向けにも開催します。ご希望があれば、問い合わせください!



ガボンってどんな国だろう? へえ~!