

[Vol.119] 奥州市ファミリーサポートセンター
ファミサポは子育てのお手伝いをしています

奥州市ファミリーサポートセンター（ファミサポ）は、子どもの面倒を見ることができない時の預かりや、保育園、学校、習い事の送迎などのほかに、ご家族のリフレッシュのための預かりもしています。

日々の子育てで「疲れたな」「休みたいな」と思ったとき、少しの時間でも子どもを預けてゆっくりする時間があると、心も体もリフレッシュできます。

たまには「友達とランチに行きたい」「ショッピングや美容院に行って気分転換をしたい」「一人でのんびりしたい」など、リフレッシュのためにファミサポを利用してみませんか？

まかせて会員がお子さんを大切に預かりますので、まずはお近くのセンターにご連絡ください。

■預かる場所

まかせて会員宅、おねがい会員宅、右記センター事

務局の施設など

■子どもの対象年齢

おおむね生後6カ月から小学6年生まで

■料金

子ども1人当たり1時間500円
(土・日・祝は1時間600円)

■問い合わせ

水沢・胆沢 ▶ 本部 (☎ 25-6309・市総合福祉センター)

江刺 ▶ 江刺支部 (☎ 35-8081・江刺総合コミュニティセンター)

前沢・衣川 ▶ 前沢支部 (☎ 56-2148・前沢健康管理総合センター)



奥州市ファミリーサポートセンター



子ども喜ぶ
人気メニュー 103

ほくほく甘〜い簡単おやつ

『サツマイモ
フレークボール』



レシピ紹介：江刺南保育所 管理栄養士

材料(4人分)

- サツマイモ ……………250g
(小さめ1本)
- 牛乳 ……………大さじ2
- 砂糖 ……………大さじ1
- 玄米フレーク ……………40g

作り方

- ① サツマイモは皮をむき、ざく切りにし、つぶせる柔らかさになるまでふかす(ラップに包んで電子レンジで加熱しても良い)。
- ② ①をつぶして、牛乳、砂糖を入れて、よく混ぜる。
- ③ ②を丸めて、砕いた玄米フレークをまぶして出来上がり。

栄養士から一言

これから旬を迎えるサツマイモを使った簡単おやつです！電子レンジを使えば火を使わないため、安心して子どもと一緒に作ることができます。玄米フレークのほかにも、アーモンドやゴマなどをまぶしてもおいしいです。アレンジしながら楽しく作ってみてください！

広告

もっと安心 ずっとおうしゅう

～みんなの輪で支える在宅医療と介護～



第30回 在宅医療で薬剤師は何をする？ / 奥州薬剤師会

在宅医療では、薬剤師が処方箋に基づいて調剤した薬を、通院が困難な患者さんにお届けします。処方箋を受け付けた保険薬局などの薬剤師が、医師や歯科医師から訪問の指示を受け、患者さんあるいは家族の同意を得た後に訪問します。

薬剤師が訪問することで、薬の重複や飲み合わせ、飲み残しを確認し、治療の効果を高めるお手伝いをします。薬の飲み残しが起こる理由は、大きく分けて「薬の形が飲みづらいこと」「飲み忘れること」の二つです。例えば、形が飲みづらいようであれば錠剤の粉碎を行い、飲み忘れる場合には複数の薬を一つの袋にまとめることができます。必要に応じて、薬剤師から医師へ飲み忘れや残薬などの薬の使用状況を伝え、ケアマネジャーや看護師と連携し、サポートします。

況を伝え、ケアマネジャーや看護師と連携し、サポートします。

薬剤師の訪問は医療保険・介護保険を利用し月4回（病院または診療所勤務の薬剤師は月2回）まで受けられます。介護保険の利用限度額には合算されないため、限度額とは別に利用することができます。

薬剤師の役割は薬の調剤だけと思われがちですが、患者さんが適切に薬を服用できるよう服薬管理も担います。患者さんが薬局に来ることができない時は薬剤師が伺います。医薬品だけでなく医療用具に関する相談も受け付けます。

処方箋がなくても相談に応じますので、お困りの際はかかりつけの薬局までご相談ください。

■問い合わせ＝本庁地域医療介護推進室 (☎ 34-2906) ■高齢者に関する相談＝市地域包括支援センター (☎ 34-2199)

はい、こちら

総合相談室

(☎ 34-2915、FAX 24-1991)

消費生活相談		前沢総合支所 市民福祉グループ 毎週	
本庁市民課総合相談室 月～金	9:00～17:00 (受付16:00まで)	胆沢総合支所 市民生活グループ 毎週	10:00～15:00 ※前日までに要予約
江刺総合支所 市民生活グループ 毎週	10:00～15:00 前日までに要予約	衣川総合支所 市民福祉グループ 毎週	

電気契約の変更はしっかり検討した上で！



Q. 最近、電話会社やガソリンスタンドなどで、電気も一緒に契約すると電気代が安くなると勧誘されますが、電気の契約を変更するとは、どういうことなのでしょうか？

A. 長い間日本は、決まった電気事業者が電気を供給してきました。しかし、平成28年4月に法律が改正され、電力小売りにさまざまな業種の企業が参入できるようになりました。これが電力自由化です。電力が自由化されたことにより競争が生まれ、電気料金の値下げや多彩な料金メニューが登場しています。たとえば、ガス料金とセットになっている会社を選べば光熱費が安く

なったり、携帯電話会社と電気の契約をすると携帯料金が安くなったりするようです。

ただし、注意点もあります。新しい契約には新しい条件があります。これはそれぞれの契約先で違います。中には、一定の契約期間を定めているところもあり、途中で解約すると違約金が発生する契約もあります。また、新電力会社が倒産する可能性もあります。倒産しても電気の供給は止まらないことになっていますが、新たな契約を結ばなければならなくなります。

このように電気の契約を変更することによって、デメリットもあるということ十分考えて賢く契約したほうが良いでしょう。



広告