



ご近所のイチオシ店

わたしのさんぽみちのエリア内にあるイチオシのお店を紹介します！

豊かな香りとまろやかな味わい
創業130年の老舗のお茶屋さん



毎月1・2・3日の「お茶の日」は1,000円以上のお買い上げごとに100円の買い物券を進呈!



煎茶、ほうじ茶、玄米茶を主に、普段使いから贈答用まで幅広い用途で頼りになるお茶屋さん。ほうじ茶は自家工場で焙煎しています。おすすめはオリジナルブレンドの煎茶「天明の霧」(100g 1,080円)と自家焙煎のほうじ茶「玉香」(100g 540円)など。おいしいお茶のいれ方も教えてもらえます。(※3面にプレゼント情報があります)

お茶の立川屋

〒 江南区亀田本町2-1-35
☎ 025-382-3131
🕒 8:30~19:00 (日・祝日は9:30~16:00)
🏠 不定休 (9月は無休) 📍 4台
🌐 <http://tachikawayaya.jp>

大人から子どもまで楽しめる
地元の人たちが集う憩いの場が誕生



「揚げたご焼き」(6個300円)、「かき氷」(200円)も人気。たご焼きは30個(1,000円)まであります!



7月にオープンしたコミュニティスペース。カフェをはじめ、子どもに人気の駄菓子や地元野菜の販売コーナーなどがあります。楽しい講座やイベントも企画しているので、まずは気軽に立ち寄ってみては。塚田牛乳と地元のみそを使った「よごしジェラート」(200円)もおすすめ。

えんではよごし

〒 江南区横越川根町3-1-48
☎ 025-250-7810
🕒 10:30~17:00
🏠 月・火曜日 📍 8台
🌐 <http://endekuru.exblog.jp/>

お気軽

フィットネス

チャレンジ!

今回のチャレンジ

ながら運動で簡単エクササイズ!

運動はしたいけど、時間も場所もない...運動をなかなか続けられない...そんな方にオススメ!
普段の生活の中に取り入れられる運動をご紹介します。体を動かすきっかけに、ぜひチャレンジしてみてください!

講師/アップルスポーツカレッジ 森林 夏実 先生
(健康運動実践指導者)



STEP 1 踵あげ運動



親指の付け根で床を押すようなイメージで踵を持ち上げ、ゆっくりおろす。

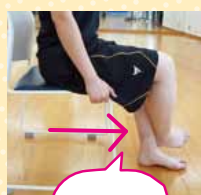
STEP 2 もも裏押し合い運動



椅子に浅く腰掛け、足首をクロスさせます。固定させた状態で、前側の足を自分の方に引き寄せてください。逆足も同様に行ってください。

引き寄せる

STEP 3 もも前押し合い運動



STEP2と同じ姿勢を取ります。固定させた状態で、後ろの足を伸ばすように力を込めます。逆足も同様に行ってください。

伸ばすように

POINT

呼吸は止めずに、普段の呼吸を心掛けましょう。洗いの間や、歯磨きの間、デスクでのお仕事の合間などにぜひやってみてください。ちりも積もれば山となる!

取材協力

プロチームと一緒に即戦力を育てる学校
専門学校 アップルスポーツカレッジ

所 中央区長湯2-2-8
☎ 0120-466-771
🌐 <http://www.applesports.jp/>

携帯サイトはこちらから



健康のススメ

今回のドクター

在宅ホスピス医
齋藤 忠雄



テーマ 介護保険制度が変わります~国民の責務とは?

介護保険制度改正が来年4月に行われますが、そのための法律が6月に国会で成立・公布されました。すぐに影響するのが、①介護度が要支援1、2の人たちへの通所サービス(デイサービス)や訪問介護(ホームヘルプ)サービスで、原則廃止され市町村が独自に設置する地域支援事業へ移行されます。現在、新潟市どのようなものがよいのか検討しています。また、②一定程度の収入のある人は、これまでの1割負担から2割へと引き上げられます。そして、③特別養護老人ホームへの入所基準も、要介護度が3以上でないと認められません。ですから、介護度が1や2の方、一人暮らしや老々世帯など、誰もが住み慣れた地域でいつまでも過ごせるような「地域包括ケアシステム(「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」が一体となって切れ目なく提供)」を行政や医師会そして介護職などの多職種が協働して、一日も早く造る必要があります。今回の法律では医療法も改正され、病院

の病棟機能は「高度急性期」「一般急性期」「回復期」「慢性期」に分けられ、これまでの社会的入院はもうできなくなります。入院できる期間が限定され、期間を過ぎると地域包括ケアシステムのそろうた地域へ戻され、看取りは地域で行うことになり、住民も「病気になるれば徹底的に病院で治す」というこれまでの考え方を変えなければなりません。今回の法律には「国民の責務」も盛り込まれました。大病院などの機能をきちんと理解して個人の責任のもと医療機関を選択すること、紹介状を持たず自らの判断で受診した場合には特別料金が課せられ、全額自費扱いになることもありうる、となっています。若者の数が高齢者を支え切れない時代が迫り、国や地方自治体が何とかしてくれるという気持ち(公助)を切替え、自分のことはできるだけ自分でという「自助」、お互い様という「共助・互助」が求められるとともに、行政、社会福祉協議会、NPO法人、自治会やボランティアの役割はさらに重要になります。

在宅療養支援診療所/緩和ケア診療所 齋藤内科クリニック

診療科目/内科
診療時間/月・火・水・金・土 9:00~12:00
※診察は完全予約制です。8:00より受付開始
休診日/木・日曜日、祝日
所在地/中央区高志2-20-3
電話/025-287-5800
ホームページ/<http://smc-kanwa.jp/>



かわいいペット

東地区に暮らす、元気なペットたちを紹介します。



キング
江南区 いぶき野
砂浜で穴を掘るのが大好きです



ポン太
江南区 早通
今月はお気に入りのアルビのバンダナだよ!!

次号のわたしのさんぽみちは12月1日(月)の朝刊に折り込まれます。どうぞお楽しみに!

