

# シニアウェーブ Seniorwave

いきいき！自分流

2017 [秋号]

## 手をつなぎ 今を生きる

11月11日は「介護の日」

- 02~03** 地域に寄り添い活動  
いきいき自分流
- 06** 正しい知識と適切な対応  
認知症を知る

発症者が増加の一途をたどる「認知症」。本人はもちろん、周囲の戸惑いも大きい。でも解決策は見かるはず。周りとつながることで今を生き、明日へ踏み出す第一歩が見える。

- 12~13** 心をオーブンに相談を  
認知症座談会

- 15** 負担軽減の制度さまざま  
医療費や介護費

発行  沖縄タイムス住宅新聞社 〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2-2-2 10階  
TEL 098-862-1155 FAX 098-860-6677 <https://press.okinawatimes.co.jp>

沖縄タイムス

本紙は「沖縄タイムス」とセットで配達される  
副読紙です。購読の申し込みは左筋の電話へ。



## お伝えしたい 資産活用

の  
損 得



資産に関するお悩み  
まずはご相談を！

資産の相続や贈与対策、注目される生前贈与や  
家族信託など「家族の為の財産管理」のご相談。  
またハワイなど国外在住で県内に土地をお持ちの方もお気軽にご相談ください。

相談無料・秘密厳守

0120-86-1083

株式会社住太郎ホーム

本社：那覇市泊2-15-9 中部支店：北谷町字上美園813-4



## 地域に寄り添い はつらつと活動



山城興光さん(60)  
=清添市



1957年、知念村（現在の南城市知念）生まれ。県内の高校を卒業後、神奈川県でパン職人として修業。現在、浦添市伊祖で「アルペンロ

ドイツパンや萬字パン、食パンのほかに、ケークやサンドイッチなど種類が多く、「ボリューム満点で安い」と評判

パンのよう温かく大きい。

へのバトンタッチを考え、  
きたい。地域と共に歩み、子  
もたちを見守り、育む山城さん。  
その心は、毎日、自ら作り出

たのは家族や周りの支えがつたから。これからは次の世

「自分のやりたい」とがで  
からだよ」と顔がほころぶ。

「砂糖やマーガリンが入って、  
しぶ」と受講生から言われるよ。

んでもらうきっかけにしたいと講義「ドイツパンつてお

し、今期は既に終了した。少  
数で距離感を近くする」とで  
頃が見える地域の店に足を

この事業は今年初開催で、市内 の商店などで33講座を開く。

真上 本業のパン作りの中  
も得意なドイツパンの特徴  
食べ方をアドバイスする。

連絡協議会主催の第1回「浦まちゼミ」の講師になつた。

城さんは、地域活動にも力を  
ぐ。会長を務める浦添市商店

見せることで「子どもの心」と  
じるものがある」と話す。

こと」「まず、一緒にやつてみる  
そして自分がやつている姿

では無い」との思いに強い

地域と  
山城さ  
きなく  
地区と

10

10

初回購入者



# 美しく年を重ねて

真



「赤なドレスに身を包み、生徒の2人ともボーネーを取るマギン洋子さん」現役ハワイアンフラとヨガ、(ヨガ)の講師を務めながら、北中城村のボランティアとして、地域の高齢者向けの講話体操スクールで体操指導するリーダーでも務めている。

「ラジオで始めたきっかけはチ

レ番組『ラジオ浜松』で高齢者に

体操を教える仕事をしていた

ところがあり、高齢者ががんばり

て、笑顔で楽ししそうに踊る姿に

感動になってしまった。すぐにテレビ

局に電話し、出演していた講

師の連絡先を聞いて、音楽を

選んでやるやうなことで、チエ

ルギーを得られ、開業すると

マギン洋子さんは、毎日ヨガ

・ピラティスでは外に出る

ことが好きで、休日は映画や

旅館・温泉施設などを見に出か

ることが多い特長旅行は心も

城村のあの通りのやさしさで、

ヨガ教室を開いています。ヨガ

のことをやめて、ヨガ教室を

喜ぶと言ふと、ヨガ教室を常に美しく

着こなすための考え方もち独特

で、アーティストを合わせせる

モノだけではなく人間関係もな

いのだから、好きなモノ・ヒトに

開かれた心地よい雰囲気の中で、

野菜をたっぷりと食べるが

習慣で、20年以上、身体をキープ

しているという。

モデルで得来山となりしなど、

いと語る表情は生きている。

体も健康になり、人生を豊かに

してく時間だと思って

る今まで、自分が以上へ行く

ちにヨガを教えている

毎週水曜日と土曜日に北中

城村の杜の杜にて

で、毎回満員

で、

毎回満員

で、

毎回







みやざと・よしかず／医師、医学博士。タビックグループ代表。日本リハビリテーション病院施設・協会理事及び認知症対策検討委員会委員長。著書「痴呆の基礎知識」など。

#### 室里式 認知症チェックリスト

下記チェックリストは私の臨床経験からまとめたものです。家族や周囲の「気付き」が認知症の早期発見につながります。ぜひ参考にしてください。

- 「物忘れが目立つ」と家族や親友から言わされた
  - 以前に比べていろいろな生活の場面で意図的になくなったり
  - 判断が単純にならなかったり説明が変わった
  - 今までできていたことを下手になった
  - 話の内容が単純な内容になってきた
  - 後悔ばかりで妙な感情を覚えることがある
  - 慢性が改善を感じたり、逆に悪化を感じたりするなど、慢性的に変動を感じやすくなったり
  - 自分の今の状態について自覚が乏しい
  - 久しぶりに会った友達から、「以前と比べて人変わったようだ」と言われる
  - 「私が無くなった」と言う

\*10項目のうち3つ以上該当したら認知症の疑いがあり、5つ以上だと可能性が高いので、早めの受診をおすすめします。

「家族が認知症になつたらどう対応すべきか」

アできるチームを作りましょう

近年、社会的な課題ともなっている「認知症」。若年層にも広がっていることから漠然と不安を抱える人は多い。30歳以上、認知症に取り組む宮里好一医師は「間違った知識や思い込みが余計な不安を生む」として、誤解を解くために、以下の対策を提唱する。

—認知症とはどんな状態か。加齢との違いは？

①すぐ前のことが思い出せない。新しいことを覚えられない。体験そのものを忘れる。②ヒントを与えて思い出せない。③日常生活に支障が出る。④物忘れ

一治療や予防ができるのか

—治療や予防ができるのか

一治療や予防ができるのか  
右の表の通り、今のところ治るものと治らないものがあります。  
IIの血管性認知症が判明しています。完全に予防できません。ただし慣病の予防で発病が抑制されています。

することもでき、運動や生活習慣の改善によって、炎症が緩和され、痛みが軽減するといふことがあります。

してしまった例は多くみられます。住み慣れた環境でより長く過ごすことと、認知機能の変化に感じた環境を整え直すことが大切です。

- 認知症の原因となる主な病気
- I. 性型認知症（脳の神経細胞が萎縮して消失していくような「性状」を示すもの）
  - ▶アルツハイマー病、レジー小体型認知症、前頭側頭型認知症、進行性失性麻痺、認知症を伴うパーキンソン病など
- II 血管性認知症（脳の中の血管が詰またり、出血して起こるものの）
  - ▶大脳皮質梗死型、下脳下腔型（ビンズカンガ病含む）、重要部位病変型、血管炎など
- III 脳内病変によるもの
  - ▶正常圧亢進症、慢性硬膜下血腫、脛膜瘻、AD脳症、単純ヘルペス脳炎、進行麻痺、アリオング、正常圧性硬膜下、脳外傷後遺障など
- IV 全身性疾患に伴うもの
  - ▶甲状腺機能低下症、糖尿病、血流異常、ビタミン欠乏症(B1、B12など)、アルコール乱用風況、シナーサー中毒、低酸素血症など



地域で暮らす▼

# 気軽に参加でき交流も

「認知症当事者や家族などが楽しめ、気軽にお情報交換ができる場」として注目される「認知症カフェ」。那覇市内では16ヵ所で活動が行われている。その一つで、週に一度活動する「認知症防除カフェゆい」を紹介する。

## お茶を飲みに来る感覚で



歌に合わせて手を動かしたり閉じたりしながら歌謡を前に伸ばす運動をする参加者  
お互いの教わりながら折り紙を楽しむ  
両手を広げ、片手をちぢめてバランスを取る運動をしてみる

昨年5月にスタートした認知症防除カフェゆいは、65歳以上の方を中心とした那覇市民を対象に認知症を抱える当事者やその家族、高齢者を支えたいという地元ボランティアなど、15人ほどが集まっている。福祉士や保健師などが交代で講師を務め個別相談をはじめ、認知症について学べる講義や認知症防除に役立つ運動、折り紙、紙トレイズル、塗り絵、DVD鑑賞などをさまざまな取り組みをしている。

那覇市役所福祉部らやーがんじゅう課で社会福祉士の小島賀江さんは、「近所の人たちがお茶を飲みに来る感覚で参加できるのがこのカフェの特徴です」と話す。高齢者やマネジメントの視点から運営を進める高齢者支援センターに相談する場でもある。「そこで、おしゃべりの中で解決する」という風潮が生まれ、また、「一人で加える人も多く、居場所づくりにも一役買っている」という。

取材当日は、認知症に関する簡単な知識や予防の運動などを実践していた。勉強会で講師が「認知症を防ぐには、食生活が最も大事! みなさんは、食事も大事! みなさ

んはバランスよく食事を取って

## 気持ちも前向きに

参加しているという50代男性は、「認知症について知ることはもちろん、予防に有効な運動や知識を広げることで自分や家族の役に立つはず。継続して参加していきたい」と語る。近所から通う70歳の女性は、「参加者の方々や孫のことなど、いろいろ話を聞いていて、気晴らしになり気持ちも前向きになれるんです」と

## 毎週火曜 津波避難ビルで

同カフェは毎週火曜日の午後1時～3時まで那覇市前島にある津波避難ビルで活動。参加費は一人100円(お茶・菓子代等)。詳細は下記の問い合わせ先へ。

■問い合わせ先/那覇市ちやーがんじゅう課 ☎098(862)9010

## 志でつながり行方不明者ゼロに

全国の認知症行方不明者の数は昨年1万5千人を超えた。県内では76人が確認された。そうした認知症患者を含む行方不明者の捜索や、患者家族のサポートを行うのが「認知症行方不明者家族の会」。行方不明になった認知症の母親の捜索が思うように進まない現状から2年前、安慶慶也さんが立ち上げた。

「県内は自治体によって個人情報の扱いが違い、近畿市町村で目撃情報があつても広域的に情報共有して捜索することがままならず、対応の遅れにつながっている」と指摘。同会では県警から入るたずねびとの情報をラジオ番組で発信。登録する個人や企業などのサポート約300人とも共有し、情報提供に役立てている。「ここは4月から7人の行方不明者情報があり、うち6人が発見されている」と安慶慶也さん。10月には認知症高齢者の一人歩きによる行方不明の防止につなげようと、犯罪者が入りやすく見えにくい場所を重点的に見回る「ホットスポット・バトロール隊」を発足。「行方不明者ゼロに向けた仕組みづくりが課題。志のある人同士をつなぎ、安心して暮らせるまちづくりを目指したい」と参加を呼び掛けた。詳細は同会(098-936-6868)。

る立場の人々が日々の困りごとを

などと説明する。情報交換ができます。専門の職員も参加することの方も上りがり、笑いを説いた。全員がリラックスし和気あいあいの雰囲気が漂う

る?」と質問。参加者からは「そなへど説明する。情報交換ができます。これは私の一番得意な分野。自信を持って大丈夫と言えます。この声も上がり、笑いを説いた。全員がリラックスし和気あいあいの雰囲気が漂う

な」と説明する。情報交換ができます。専門の職員も参加することの方も上りがり、笑いを説いた。全員がリラックスし和気あいあいの雰囲気が漂う

のであります。このこと

はあります。このこと

**GL企画**

資産  
運用

相続・贈与・土地活用

GL企画

検索

TEL 098-988-8550

▼地域

名護十字路からほど近い交流サロン「シルバーちゃん」。にぎやかな笑い声と笑顔が広がる空間で、ひときわ元気なのが久高 たえ子さん(60)。名護市シルバー人材センターの職員として、サロンの立ち上げから運営まで関わった。サロンが運営所作りがしたかった。「将来、自分も来れるような居場所を作りたい」と話し、利用者目線を大切にしながら運営に携わっている。

久高さんは福島県家政援助サービスコーディネーターの資格を持ち、3年前に同センターが名護市から受託してお取り扱いの自宅支援の会員の皆さんと利用者がつながる「シルバースタート」の当初の予想を超える利用があり、対応する負担不足で年々に頭を悩ませた。名護市はエリアが広く、業務自体は少子高齢化アピールで、高齢者のため人材確保が難しい状況で、持続する員の皆さんは、社会貢献や、会参加の一環としてやっているので、会の輪を広げたいと言葉に力が入る。その活動を通してあえたのが交流

サロン。「社会とのつながりを持ちたい」と里うさ二世代が多い。そこには高齢者だけでなく、地域の人たちが集う場である。そこで、「一緒に楽しく活動を始めた」としてお取り扱いの自宅支援の会員の皆さんと利用者がつながる「シルバースタート」の当初の予想を超える利用があり、対応する負担不足が頭を悩ませた。名護市はエリアが広く、業務自体は少子高齢化アピールで、高齢者のため人材確保が難しい状況で、持続する員の皆さんは、社会貢献や、会参加の一環としてやっているので、会の輪を広げたいと言葉に力が入る。その活動を通してあえたのが交流

久高さんは福島県家政援助サービスコーディネーターの資格を持ち、3年前に同センターが名護市から受託してお取り扱いの自宅支援の会員の皆さんと利用者がつながる「シルバースタート」の当初の予想を超える利用があり、対応する負担不足が頭を悩ませた。名護市はエリアが広く、業務自体は少子高齢化アピールで、高齢者のため人材確保が難しい状況で、持続する員の皆さんは、社会貢献や、会参加の一環としてやっているので、会の輪を広げたいと言葉に力が入る。その活動を通してあえたのが交流

## 世代間交流の場を楽しく



名護市シルバー人材センター  
久高 たえ子さん(60)・左  
活動を二人三脚で行う比嘉さん。笑顔  
とパワフルさはまるで母娘のよう



上／さまざまな種類の手芸を提案し、指先を動かすことで脳を活性化 右／利用者に好評の百歳体操はじっくりとした動きながらも体全体を動かすことができる

### 手芸や体操も充実 「シルバーちゃん」

交流サロン「シルバーちゃん」は名護市内の「まちなみ市営住宅」1階にある。利用時間は毎曜日から金曜日までの平日10時から16時まで。利用料は100円。ゆんたくはもちろん、团碁や将棋、手芸などができる。利用者には人気の百歳体操で毎週月・木曜日の13時30分から行う。問い合わせは名護市シルバー人材センター。☎098(53)3115

あなたの知識と  
経験が宝物!!



シルバー人材センターイメージキャラクター  
「チエブクロー」

## シルバー人材センター入会のご案内

～第2のステージへ。あなたの能力を生き甲斐へ変えてみませんか～

### ●シルバー人材センターとは

「自主・自立・共働・共助」の理念のもとに、高年齢者が自らの知識と経験を活かしつつ、働くことを通じ、生きがいを得るとともに、地域社会貢献を主たる目的とした公益団体です。

### ●入会条件

シルバー人材センターが設置されている市町村(17地域)にお住まいで、60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。入会後、自分の体力・能力、希望に応じて働いていただけます。

### ●年会費

年間2,000～3,000円(センターによって異なります。)

お問い合わせは…

公益社団法人 沖縄県シルバー人材センター連合  
〒901-2132 浦添市伊祖1-33-1 Tel.098-871-0330



出張やメール受け付けも

鑑定しているのは、中国美術、中国書画、中国切手、掛け軸、日本画、洋画、陶磁器、茶道具、刀剣、古文書、時計、宝石など。実際に東京店や福岡の九州支店に持ち込まれるだけでなく、メールでの「写真鑑定」も受け付け。相談、査定、鑑定は無料。そのほか、出張相談にも対応する。

全国各地で開催されている「お宝無料鑑定会」では、鑑定後にその場で現金買取も行う。

◆問い合わせ先／0120(518)100  
(フリーダイヤル)  
◆HP <http://www.hongou.jp>

## 「お宝」鑑定してみませんか



書画鑑定士(上)や刀剣鑑定士(下)など、専門的な目で見極め

### 専門の鑑定士がチェック!

「昔から家にある壺や絵画はどれくらいの価値があるのだろう?」誰もが感じる素朴な疑問に答えてくれるのが本郷美術骨董館(本店・東京)。11月25日(土)と26日(日)に那覇市で開催される「お宝無料鑑定会」前に、鑑定方法や高値で取引されているジャンルなどを九州支店の佐々木純一支店長が紹介する。

本郷美術骨董館 九州支店  
佐々木支店長がアドバイス

### 注目集める中国美術品

「昔から家にある壺や絵画はどれくらいの価値があるのだろう?」誰もが感じる素朴な疑問に答えてくれるのが本郷美術骨董館(本店・東京)。11月25日(土)と26日(日)に那覇市で開催される「お宝無料鑑定会」前に、鑑定方法や高値で取引されているジャンルなどを九州支店の佐々木純一支店長が紹介する。

同社は東京本社があり、創業40年。生き残るまちなみヤンルのなかで、最も多く見られるのが「掛け軸」。鑑定士が50歳近く在籍し、専門的な視点から評価。専門的な見極めなどによる鑑定依頼が多く、1人で申請する掛け軸を多く、1人で申請する掛け軸を持ち込む人もいる。作者によつて価値は異なるが、署名は読みにくいので、専門家にチェックしてもらわ「方が良い」と佐々木支店長は話す。

支店長は話す。「掛け軸を依頼をためらう声が寄せられることがあるため、同社では作品をスマホで撮影し、メールで受け付ける。それを基に鑑

### 遺品整理や相続相談にも対応

間に心がないからと言つて、自分が生きている間に携金したり、持込込んでおいたり、貯金を方でいる買取の場合にはそのお金を取り戻すといふことで、料金を有効活用したい。う音もあつた

定までの間で、気軽に依頼してもらい、トライビールする。

最近注目を集めているのが

中国美術品。日本に流れた中

の中国美術品が高値で取引される。専門家にチェックしてもらわ「方が良い」と佐々木

支店長は話す。「掛け軸を依頼をためらう声が寄せることがあるため、同社では作品をスマホで撮影し、メールで受け付ける。それを基に鑑

依頼してみては」とアドバイスする。

もしれないのに、一度、自宅で見渡して実家など、身の回りを見渡してみてほしい」と花々本支店長は呼び掛ける。



### 相談、査定、鑑定は無料

※那覇市での「お宝無料鑑定会」  
・日時／11月25日(土)・26日(日) 10時～17時(受け付けは16時)



中国美術、絵画、版画、書画、陶磁器など、さまざまなジャンルの買い取りを行う

掛軸 中国美術 絵画 古文書 茶道具 刀剣 陶磁器 時計・宝石 中国書画 中国切手

**美術品・骨董品 鑑定・査定 無料 お宝無料鑑定会**

**11/25土・26日**  
10:00～17:00 ※受付は16:00までとなります。

**泊ふ頭旅客ターミナルビル とまりん**  
那覇市前島3丁目25(とまりんビル内地下1階)

**今が売り時!!**

**中国美術  
絵画・仏像・刀剣  
高额買取**

**出張査定行います!**

**ご予約番号 0120-518-100**

**本郷美術骨董館  
九州支店**  
TEL 092-360-9977  
<http://www.hongou.jp>

**検索**

**本郷美術**

**宮澤妙樹**

**本郷美術骨董館  
名譽総長  
梅谷辰夫**





## ▼認知症座談会

# 心をオープンに抱え込まず相談



(公社)認知症の人と家族の会は、認知症の本人や家族が集まり、悩みや喜びを交換する集いの開催や、相談活動、認知症の普及啓発活動を行っている全国組織。沖縄県支部のメンバー5人が認知症について語り合った。参加者は写真左から、西口武志さん、豊平幸子さん、嶋えり子さん、喜納ひろみさん、徳盛裕元さん。司会はタイムス住宅新聞社。比嘉千賀子記者=2017年9月27日取材

Q いたきつけは?  
■ 幸子 もうすぐ10歳にな  
る娘が元気な行動を取り始めては15年前、父がじく

Q 状況ですか?  
■ 幸子 私は家に住み込み、在宅で介護をさせていましたが、母の体が衰えてきたので、毎日の入院、食事の介助などを毎日病院で、一緒に頑張りました。在宅介護を15年続けられたのは、さういや息子たちの理解と協力があつたから。きょうだいは人で毎月、模合をして、そのときには香取りました。在宅と施設で、年金で1年半介護していました。

Q 介護費用に充てていました。  
■ 幸子 診断を受けた後、夫

が逝り、自宅で看取りました。

## 不動産 用地・土地・建物 買いります

不動産  
用地・土地・建物  
買いります  
有限会社 神田興産

0120-527-529

2025年には、高齢者の5人に1人がなると言われている認知症。本人はもちろん、支える家族も日々戸惑いや不安を抱えながら介護にあたっている。(公社)認知症の人と家族の会沖縄県支部(鈴木伸章代表)の5人に、家族として、介護・医療の専門職として、認知症ケアで大切なことを語り合ってもらった。

## 普段見ない部分が鍵

日 「ネクタイが結べないから結んでくれ」と言われ、「病院」の二文字が頭に点滅しました。

応募書式は心配料を支え、通院料と検査料を支えられて病院を受けたのですが、回復の兆しは診したから、ハマーハイマー型認知症で、からかう行動を取り始めたのです。以前から認知症は少しつつあったはずとおもわ、驚きました。

■ 幸子 うちは夫が若年性認知症のときに宣告を受け約10年になります。私はち夫婦は職場でしたので、とても寂しい思いなどしていました。それから異常なほどものを探したり、近所の道が分からなくなったり。ある

以前精査していただいたケイアで、通い出したら同僚者ともドラブルが増えた。スタッフからいたり、お金を取られたと連絡が来て、四十九日を経て、以前精査していませんでした。それでも寂しい思いなどして、ついで三回目精査機能が衰えました。シヨウケでなかなか理解できなくなったりですね。私の母は、脳梗塞を繰り返して、3回目精査機能が衰えました。私が受けた受診した文字を見て受けたときの感想が、とても寂しい思いなどしていました。それから異常なほどものを探したり、近所の道が分からなくなったり。ある

には、県外で暮らす姉や妹の顔が分からなくなっていました。夫の場合は入浴で少しでもおしゃれを付けて、普段かけはさまあります。普段あまり見ない顔で、明日に向かふと早く気付くことができるかもしれません。お風呂を洗濯をするのが、普段のもので、お風呂を

整理していた方が、難題になつたりとかね。夫の場合は入浴で少しでもおしゃれを付けて、普段かけはさまあります。普段いかバタフとした例をしていのぞいてみたが、頭の洗い方を忘れていました。

## 家族の協力が支えに

Q 介護はどうな  
状況ですか?  
■ 幸子 私は家に住み込み、在宅で介護をさせていましたが、

は会社を退職、専門サービスを利用で3年ほど自宅で看

ついていましたが、仕事との両立

が終わつた後、夫のところに

で疲れて来てしまつて、現住

るが施設に入所してしまつて、仕事

寄るのが日課です。

■ 幸子 仕事を辞めながら介

護をするのは難しいですよね

私は病院で認知症の相談業務

に携わつてきましたが、母が倒れたのを機に休職し、その後に引き取りました。在宅と施

設で一年半介護していました。

が、今年2月、家族の協力

認知症の人と家族の会沖縄県支部六つのつどい  
◆北部地区会「なみの会」☎0980-53-7772(里原町内/内原町)  
◆中部地区会「ゆらいくい会」☎098-699-0567(山内)◆南端地区会「みなみの会」☎080-6493-2558(南端)◆宮古地区会「みやこ」☎098-79-0147(宮地)◆八重山地区会「くつぐみの会」☎098-88-6075(あらかわ内/津波)◆びじょうぶネット(沖縄)「みやび」☎098-946-8101(ああさと島和寄ハリバクリ/西野)

忘・新年会は、牧の鍋・大皿料理で!!  
歓送迎会 生年祝 模合 商談 どうぞ!



すし・料理 牧

☎(098)921-1020

沖縄市宮里2-23-9

営業時間 18:00~23:00







マネー▼

## 知っておきたい経済支援

認知症や若年性認知症と診断された時に、利用できる制度はあるのか。社会福祉士の中村丘氏さんと、ケアマネジャーの米城智淳さんに、教えてもらった。

## ◆自立支援医療（医療費助成）

通院治療の医療費が無料

市町村に申請し、認められれば通院治療にかかる医療費が無料になる。対象となるのは、精神障害医療を受けていた場合や、施設・医療機関（病院、薬局）1カ所、「病状によるため、すべての人が当たるわけではありません」。受給資格があると、主治医に相談をしてください」と中村さん。相談窓口は、医療機関や市町村。

## ◆住宅ローン・生命保険

支払いが免除になることも

状況によるが、住宅ローンの返済用生命保険や生命保険で、「高度障害」と認定されれば、保険の掛け金やローンの返済などが免除になったり、保険金が支払われる可能性がある。相談は、保険会社や金融機関へ。

## ◆高額医療・高額介護合算療養費

年間限度額を超えると支給

同一の医療保険に加入している世帯で、1年間（8月から翌年7月まで）に医療保険と介護保険の合計が自分で限度額を超過した場合は、申請によって届けられた金額が支給される。国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している場合は通知があるが、その後の健康保険や共済組合などは通知がこないため、加えている医療保険や介護保険の窓口へ問い合わせを。

## ◆障害者手帳

税の優遇、施設利用料割引など

障害の状況によって「精神障害者保健福祉手帳」、血管性認知症やレピート小体型認知症など身体症状がある場合は「身体障害者手帳」を受け取れることがある。税金の優遇措置や公共交通料金、施設の利用料の割引などがある。相談窓口は市町村の担当課。

認知症で動けなくなった場合、介護にかかる経済的な負担はどうのくらいいか。負担を軽減する制度はあるのか。社会福祉士の中村丘さんと、ケアマネジャーの米城智淳さんに、「状況により、受けられる制度は変わります。まずは相談」とアドバイスする。

## 医療費や介護費

施設の費用に幅  
介護保険のサービスを受けら

年金の対象になります。年金は加入者の状況によって変わるので、社会保険事務所に確認を。選ぶといいで、中村さんは「高齢者手帳で本人の年金が8万円／26万円以下、要介護3で特別養護老人ホーム（二型）で施設に住む所とする」と介護保険料と食費、施設にかかる費用は、施設によって異なるが、年金は月8万円程度と説明。米城さんは「異なるマウンド、米城さんには「ケアマネジャーが限度額内に収まるようプランを組んで超えることはほとんどありません」と中村さんによると、年金は月8万円程度で、費用は月数万円／十数万円まで」と幅広い。含まれる居宅賃料は、施設によつて差がある。

認知症になると、介護や医療費などで大きな負担が出てくるが、そつた負担を軽減するさまざまな制度がある。左上にみるこのほか、医療保険や薬局で支払う額が1ヶ月で一定額を超えた分を支給される「高額介護サービス」とある。中村さんは「役所から郵送でお知らせがくることが多いので、見落さないようにして下さい」と。本人や家族の状況によって、どの制度を受けるかは変わります。気になるがあれば、やケアマネジャー、市町村の役所や相談窓口へ相談してみてください」と語りました。

## 負担軽減の制度さまざま



中村丘氏さん。那覇市地域包括支援センター松山尚典、那覇福祉精神保健福祉士

## 居宅介護サービスの利用限度額

要介護度	利用限度額(1ヶ月)
要介護1	166,920円
要介護2	196,160円
要介護3	269,310円
要介護4	308,060円
要介護5	360,650円

売却したい不動産  
土地  
一戸建  
収入物件  
軍用地

住宅ローン返済中の方、  
抵当権が設定されている不動産でも  
専門家と相談下さい！



(無料査定・  
秘密厳守)

※個人の方、大歓迎!!  
ご連絡お待ちしております。

◆土 地 収 益 ビ ル ◆不動産コンサルタント  
◆一 戸 建 事 業 用 地 施 計  
◆マ ン シ ョ ン 企 画 売 代 行 ◆損害保険代理店

AKI (有)晶土地企画設計

【本店】沖縄市胡2-4-25 3F TEL 982-2115

【県営前支店】那覇市松山1-9-47 2F TEL 951-2300

ホームページアドレス <http://www.aki-1989.com/>

## ▼スタイル

大人になり経験を積むことで、生活の豊かな暮らしに恵まれる。自らが最も必要な良さだけでなく、洗濯性と柔軟性の高さが欲しくなるのは、ないだろうか。

「そんな『欲しい』に応えてくれるアイテムを、デザインに定評ある『t-guma』が、那覇市が「大人のペアルック

スタイル」として提案する。生地はシルキード、艶があり、素材を使用した肩は生地を選んで、2人そろっての姿や結婚式などのパーティースタイル、シックなコーディネート

を生かし、背が高く感じられる「デザイン」。メンズはシャツ風で着ても、レディースはコンビースタイルで、上品なアロマを活用した、髪は生地を選んで、2人そろっての姿や結婚式などのパーティースタイル、シックなコーディネート

で、オーマルな席でも対応できる。メンズはシャツ風で着ても、レディースはコンビースタイルで、上品なアロマを活用した、髪は生地を選んで、2人そろっての姿や結婚式などのパーティースタイル、シックなコーディネート

で、オーマルな席でも対応できる。メンズはシャツ風で着ても、レディースはコンビースタイルで、上品なアロマを活用した、髪は生地を選んで、2人そろっての姿や結婚式などのパーティースタイル、シックなコーディネート

# ペアで楽しむ大人の装い



レディースはコンビースタイルで、上品なアロマを活用した、髪は生地を選んで、2人そろっての姿や結婚式などのパーティースタイル、シックなコーディネート

ボージョレ・ヌーヴォー  
11月16日 解禁

## ワイン色に染まつて

11月の第1土曜日はボージョレ・ヌーヴォーの解禁日。毎年おなじみの匂いの味と少し変わった今年もまた定着しているが、今年もまたその季節がやってくる。11月16日午前中に解禁される



ワインなどの酒類を取り扱うCote Dor（コート・ドール）沖映通り店は赤、白、口の中の種類がある。おすすめするのは滋味深いあまりにあふれる「ラビール＆シャンテ（右）」。フランスの自然派ワインのほとんどたたえられた故マルセル・ラビエールの息子が父の遺志を継ぎ手掛けた。革や手袋によいコクのある新作「ルーデュモン（左）」は、日本人醸造家の仲田晃氏が土地や気候に向合いかながら仕込んだこ心の一本となっている。

◆Cote Dor 沖映通り店（代表）◆

☎098(862)2522  
那覇市牧志1-4-33 14:00~24:00

### t-guma 三原店

☎098(840)4456  
那覇市三原1-17-22-1F  
10:00~19:00 / イオン那覇店、イオンモール沖縄ライカム内  
イオングループの専門店も  
あり、20代から幅広い年代に  
「t-guma Style」を展開中

### オリジナル商品の注文も

職場やサークルのユニフォーム=写真上=や手ぬぐい=下=などのオリジナルデザインの製作も手掛ける。問い合わせはお記入



2018年1月21日[日曜日] AM11:00~PM5:00

会場:万国津梁館

サミットホール・サンセットラウンジ

入場無料

<http://aroma-fair-okinawa.com>



場所:905-0026 沖縄南名護市喜瀬第1792

株式会社 菜花苑  
アロマラーム薬苑  
代表  
新屋吾由美 さん

1月21日(日) 11:00~12:15  
「私もできるミカルアロマ」  
~ここを知るとアロマもっと身近になる!~

アロマセラピースクール  
＆サロン「orange tree」  
代表  
比嘉美樹 さん

1月21日(日) 13:15~14:15  
「アスリートアロマケア」  
スポーツを楽しむ皆さんへのアロマ活用法

■主催:アロマフェアin沖縄実行委員会 菜花苑 Happiness ■特別協賛:株式会社 タイムス住宅新聞社(週刊はーむらざ) ■お問い合わせ 楽Fu's Happiness Tel:098-941-1292/Fax:098-993-5750 Email:aromadekfufu@hotmail.co.jp



## ▼コラム



文/友寄利津子(介護福祉士)

## 言葉に隠れた思いに気付く



認知症の人たちは多くが言葉を理解する力が弱まっている。困ったことをする人、失礼な言葉を口にする人、同じくは、認知症の人たちは不便を感じていて、周りに心をもどす伝わられず、多くの不安やストレスを抱えているのです。

## 背景に目を向ける



認知症の人が何でも分からぬい、困ったことをする人、失礼なイメージでしょうか? 実は、認知症の人たちは不便を感じていて、周りに心をもどす伝わられず、多くの不安やストレスを抱えているのです。

認知症の人が何でも同じことを尋ねることがあります。聞かれた側は「同じことを聞かれ、答えた」とことを記憶しています。しかし、それを記憶できない認知症の人にとって、今初めて尋ねたというものが現実なのです。そこそこつきも言つたでしょ!」などと言われると理解できず不安になります。否定された気分になります。異なることがあるから何度も確認し、聞いてく

ても豊かな生活を送ることができます。認知症になつたうえで、どう関わつたらいいのか、県認知症介護指導者会のメンバーへと連絡する。初回は、介護福祉士の友寄利津子さんが、言葉かけの工夫を紹介する

## 認知症を理解する

「一食は何度も催促するケー!」など、心配ですね」と気持ちの悪い感場合は文字にするなど、後で確認できる工夫も大手です。

ス、「ご飯を食べたい」という表情を覚えて、ないといふと、満腹感がない、貧乏感などです。起ります。この場合は、今、用意します!」と伝えた後、「おにぎりやおやつを口にしてもらなさい」というよう訴えます。なぜなら、口に採えた間隔が長いのです。

認知症の人は、周囲の理解や開けたり、落ち着いていき難いテレビ番組や雑誌などで「食事」というキーワードから気をそらすことも効果的です。飲食を行なうことが効果的です。

また、大事な物が無くなつた、家族を疑う場合たり、身を離しました。これはしまつたとやで精いっぱいに余裕がないと、相手を受け止めるには難しくなります。ゆとりを持てるよう、周囲や専門家と相談をすることも、必要なことだと思います。

ただし、介護をしていく上で、日々いろいろなことがおきます。自分をコントロールするだけでは精いっぱいに余裕がないと、相手を受け止めるには難しくなります。ゆとりを持つたり、周囲や専門家と相談をすることも、必要なことだと思います。



友寄利津子さん  
介護支援専門員 N.P.  
O法人ラフサボートでご代表

一般社団法人  
沖縄県認知症介護指導者会  
認知症ケアの知識や技術を講  
演会や研修会を開催し、新聞  
やラジオなどで、認知症の正  
しい理解の普及に努める。認  
知症ケアの意識向上と、認知  
症の人との家族が住み慣れ  
た地域で暮らせることを目的としている。

## おかげ様で30周年感謝祭

充電式補聴器ついに登場。



ご購入の前に専門の耳鼻科医へのご相談をおすすめします。

きこえによりそい 30年

琉球補聴器

(那覇本店) 863-4133

(名護店) 54-4133

(松尾店) 861-4133 (平成29年)

(宮古店) 73-4133 (平成29年)



(胡屋店) 933-4133 (平成29年)

(糸満店) 995-4133 (平成29年)

(石垣店) 83-4133 (平成29年)

電池を買ったり、交換する  
不便から解放される補聴器



※詳しくはお近くの琉球補聴器までお問合せ下さい。

特典  
※ご来店の方へ平成30年目め(印刷  
または月め(カレンダープレゼント  
※新調の方へ30周年記念  
マグカップ)プレゼント

キャンペーン期間:11月1日(水)~30日(木) 詳しくは  
こちらを→

# 読者投稿

～いきいき自分流～  
ハッピーライフ♪

毎日の生活にある感動や感謝、続いている趣味の喜びなど、「いきいき自分流」に過ごしている読者からの投稿を紹介します！

## ●思い出の母の応援

私は幼い頃からかけっこが好きでした。運動会でリレーのメンバーに選ばれていますが、毎回母の応援で駆除かしい思いをしていました。

私が走るときは父は兄弟から飛び出し、コースギリギリまで駆け寄り、両手を左斜めに上げて一気に右斜め下に引くジェスチャーを繰り返しながら「しゃーひー、しゃーひー」と叫んでいました。走り終えて、父兄から「あなたのあっかが見てる方が楽しいさ」とかわかれりしました。

母は今年、85歳になりますが、11月の区民運動会を心待ちにしています。「作られるからあんまりもいよー」と説いて見守っているので、40年ぶりに母のパフォーマンスを見られそうです。後藤市男(うるま市・55歳)

## ●加齢って？

「これは加齢によるものですね」。最近、二つの病院を受診した際に医師から言われた言葉です。湿疹がでて皮膚科に行くと、「加齢による乾燥が原因」とバッサリ。脳神経外科でも「加齢で睡眠が浅くなっている」と言われました。

自分では若いと思っていたが、一般的にはそれ相応の年齢。あえてアンドエイジングせずに、自然のままに生きようと思いつついたものの、「加齢」と繰り返されるとさすがに気持ちがへこみました。

それでも、診断後、「脳と神経は若い」「年齢を重ねてもいり言われると、再び肌を忘れてしまう。くじけないかくましさ、立ち直りの早さは『加齢』の恩恵なのかもしません。これからは『加齢』をもっと楽しめよう」となりたいですね。 T.O(宮古島市・52歳)

## ●旅の楽しさを溝呂

10月の初め、友だちと一緒に台湾に行きました。2泊3日の旅でした。同世代3人でワイワイガヤガヤ。行きたい場所をざっくり決めて、台湾の電車やバス、タクシーを乗り継ぎながらの大移動。片言の英語を駆使して旅行を満喫しました。

まだ知り合って間もない仲間でしたが、学生時代から一緒にような雰囲気で、台北のあ寺回りをして「商売盛岡」「緑豊か」「健康をたくさん祈願」そして、「旅行のいいい味」のひとつ、昼間からのビールや、ショッピング、寝る前の恋バナ(だったかな?)に花

が咲きました。

2泊3日はあっという間。それぞれ仕事を持っているので「帰りたくない」を理由ながら帰らへました。一緒に旅行しよう!とईईー、帰路につきました。 H.M(鹿児島市・53歳)

## ●母の化粧

私の祖母は今年97歳。最近耳も遠くなり、私の声も聽きづらそうです。先日、祖母の家に行くと同居する叔父とけんかをしたどちらも不機嫌そろに無言でリビングにいました。

叔父が席をはずすときに、祖母にけんかの理由を聞いてみると、なんとも小さなこと。近所のスーパーで一緒に手作りオヤジや、化粧をしようとする祖母。叔父が「年寄りは化粧しなくていいから早く準備して」とせきだしたとのこと。

化粧をしきしきして出かけたかたは祖母は感激し大げんかが発展。買いた物は市中に…。シフが増えても、白髪だけになってしまった、ずっと美しくしたいという祖母がわいく、その美意識は見習いたいと思いました。いつまでも元気で長生きしてほしいです。

平成一桁生まれの孫(宜野湾市・28歳)

## インフォメーション

◆歌声喫茶再現・仏伊の歌特選  
11月17日(金)20時~21時30分、那覇市和通り・画楽洞。参加無料。新宿にあった歌声喫茶「灯」元団員の高安さんによる公演。☎090(3795)2416(高安)

◆ハートライフ病院市民公開講座「大腸がんで死なないために~予防と早期発見が大切~」11月18日(土)12時30分~13時30分、同病院東館1階。参加費無料。予約も不要。☎098(895)6710(地域医療連携室・喜納)

◆講演会「青い目が見たおもしろチナー」11月29日(水)13時30分~14時30分、那覇市小禄老人福祉センター、ミィール・ダーラーズさんの講演会。那覇市在住で60歳以上、定員50人。☎098(857)7365(平良、真実里)

◆てこ話・カソルカル・毎週木曜19時~21時、浦添市中央公民館。発声練習や早口言葉、1分・3分間スピーチなど20代から70代まで参加。受講は毎月1000円。☎090(8401)3808

\*※情報は11月1日現在のもので、主催者の都合により変更もあります。

## SeniorWave秋号 読者プレゼント

★応募の際は、右記のアンケート回答とプレゼント名を明記し、ハガキか封書、メールでお送りください。応募は、11月30日(木)の消印有効。

〒900-1155 那覇市久茂地2-2-2 タイムズビル10階 タイムス住宅新聞社

「SeniorWave 読者プレゼント」係 メール: seniorwave.jht@gmail.com

問い合わせたいたい個人情報は発送関連内外には使用いたしません

### 「SeniorWave」プレゼント付き読者アンケート

- |                |           |          |
|----------------|-----------|----------|
| ●希望プレゼント番号 ( ) | ●年齢 ( ) 歳 | ●男・女 ( ) |
| ●氏名 ( )        | ●職業 ( )   | ●連絡先 ( ) |
| ●職業構成 ( )      |           |          |
| ●住所(〒 )        |           |          |

0.1 最もよかったです企画と感想は?

[ ]

0.2 今後、取り上げてほしい企画や人物は? (複数可)

[ ]

0.3 クリスマスや年末年始の過ごし方は?

[ ]

0.4 子育てと孫育ての違いや悩みは?

[ ]

0.5 2018年に挑戦したいことは?

[ ]

0.6 SeniorWaveを何で知りましたか?

- ①沖縄タイムスの折り込み ②金融機関や公共施設  
③周囲に勧められて ④弊社ウェブサイトを見て

### ①アリビラ ランチ券



### ②アロマボディケア



### ③眠りの駅・浦添店ギフト券



ランチの「寿司・天ぷら・カジュアル・フレンチ」などは「中国料理・中華・和食・洋食」など様々なジャンルを提供しています。

料金: 1人1,000円(税込)

提供: ホテル日航アリビラ

### ④保湿クリーム



ラードを主成分に、ワセリンやミツロウを加えた保湿性の高い半固体のクリーム「ボルコバーム」を1人に。提供: ニュニラボ

### ⑤オリオンクリアフリー



新規社員登用料(沖縄市まで取り扱う宅1オ

### ⑥食事券



じっくり焼き上げたローストチキンやマッシュポテトを楽しめる1000円分の食事券を2人に。提供: ローストチキン&メキシカンフード「マリソル」

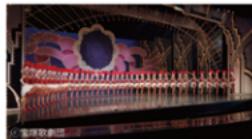
旅



©宝塚歌劇団

段を下りてくる「フィナ」

## エネルギーッシュな舞台は圧巻



出演者が一斉に足上げする脚線美「ラインダンス」

©宝塚歌劇団

衣装や小道具も  
欠かせない要素も

## ジャンルはさまざま チケット人気

劇団とひと口に言ってもジャンルはさまざま。添乗員として何度もツアーに同行している沖縄ツーリストの伊佐さんは「写真＝にそれぞれの魅力や楽しみ方を聞いた」。歌舞伎は、女形や見栄、衣装や化粧、演出まで、江戸の粹大衆娯楽を味わえますし、劇団四季のライオンキングなど、代表されるミュージカルは、歌と芝居の両方が演目の世界観に引き込んでくれます」と話す。



和洋の作品数も多い芝居は、「ストーリーや構築を知っている作品を選べば、初めてでも親しみやすいはず」とも。シニアに人気なのは、日本初の洋式劇場としての歴史がある帝國劇場での観劇ツアー。「少しだけ芝居を楽しんだ後は、銀座で買い物したり帝國ホテルでデナーを堪能したり。非日常感を味わう、ちょっと贅沢な大人旅が魅力です」と話した。

## めくるめく宝塚歌劇の世界 観劇に行こう

エネルギッシュなショ

レは圧巻！

観劇は老若無に  
なる大変なエンターテイメント。  
上質な大人の日常を忘れて、  
イン闪烁。日常を忘れ思ふ存分酔いしれて！

ショトに芝居、ミコト  
ジカル、歌舞伎まで、あ  
らゆるジャンルの「観劇」  
を取り入れた旅が「めぐだ」。  
「めぐだ」は、毎日常の世  
界に身を投じつつ、食事  
や宿泊先も「だわつ」  
チケット旅を選ぶシニア  
が増えています」と沖縄  
ツーリスト国内企画室担当  
の伊佐真智子さん。規制の代表格ともいえ  
るのが宝塚歌劇だ。華や  
かな男役トップスターの  
強く魅惑的な姿は、本物

の男性以上！「女性が演  
じる理想の男性像だから  
でしょうね。ちょっとと  
役の美学に、胸をときめ  
かせて！」お友達同

士や親子でリピートされ  
るお客様も多いとか。  
宝塚アイムとも言える男  
の表情やせりふ、しきざ  
のうつとり。お友達同  
じようね。ちょっとと  
役の美学に、胸をときめ  
かせて！」お友達同



©宝塚歌劇団 Photographer Chagoon(www.chagoon.com)

## 大劇場内もゴージャス 気分は舞踏会のヒロイン！



ほかにも「かつてのスターな  
ど卒業生ゆかりの品々を見間に見  
られる殿堂や、華やかな衣装や  
舞台メークを体験し記念撮影もで  
きる写真館」など、見どころ満載。  
オリジナルグッズはお土産として  
も人気だとか。

品質  
本意の旅

旅の魅力を堪能!  
温泉 味覚 雪景色 内容充実!!  
上級ホテル利用 全コース添乗員同行

**内容充実!!  
上級ホテル利用**

## 全コース添乗員同行

■ 沖縄県長官監修済業者登録号  
**OTS 沖縄ツーリスト**  
本店：那覇市大宜味1-2-3  
TEL: 098-941-3333 FAX: 098-941-3334  
E-mail: [ots@ots.or.jp](mailto:ots@ots.or.jp) URL: [www.ots.or.jp](http://www.ots.or.jp)  
■ お問い合わせは、**OTS 沖縄ツーリスト**へおまかせください。  
ご旅行の際は、必ずお名前と連絡を取らせていただきます。  
ご予約の確認や、お問い合わせなど、いつでもお気軽にお問い合わせください。

田の宮営業所	土・祝日も営業	★浦添	★名護	サニー東 新都心	鹿島メンブ 錦織・タイ
★印の営業所は日曜日も営業	日曜日も営業	TEL 877-2119	TEL 53-1117	TEL 866-5971	TEL 871-1000
全店駐車場 P付					
○本店	那覇・南部 営業部	■ 宜野湾 中延店	■ 石垣島光 センターラ	■ 沖縄本島 ハニーパー	
TEL 882-1111	TEL 857-2222	TEL 896-2222	TEL 83-0097	TEL 979-2526 926-0002	

## ▼食

身近な材料で気軽に楽しく作れる食事を紹介するこのコーナー。豚の首肉で作ったオキハムのくんちやまベーコンとシーカーワーザーを使った2品を、かりゆしホテルズ中国料理部料理長の名嘉嘉志さんが紹介します。

## 「快食・楽食」メニュー



【宮田由紀さん】  
栄養士、国際薬剤師  
うるままで薬膳教室・漢方煎薬を開院。

## くんちやまベーコン入り大根もち

## シーカーワーザーポン酢添え



## もちもち食感を楽しんで

## 中医医学的『認知症』の予防

## 症状別の血流改善

中医医学では、認知症の予防

と対策には、血流改善が重  
要だと考えられています。西洋医

学でも同様のようですが、血流  
は体内を運び、体の各部に栄  
養と清いを届けています。脳

の細かい血管も含めます。脳

へよく血を送ることで、認知症

予防になりますが、脳梗塞や

動脈硬化や血栓症原因と

なる、ドロドロになりが悪

くなった血を止め、おけつを

つけと言います。おけつを

発生させないためには、普段



レバーと豚のペーストのサンドイッチ

材料 ベースト(豚レバー=35g、豚の背脂=豚豆=200g、オリーブオイル=50ml、バジル=35g、市販のピクルス=100g、クミンパウダー=小さじ1、塩=小さじ2、粒マヌカド=大きさ4)、大根=1個、きゅうり=1/2本、シソ=5枚、レタス=2枚、食パン=4枚、ベースト 上記の量のうら大きさ4

## ●ベーストを作る

1. 豚レバーをゆでる。豚の背脂はゆでて、縦半分にし、さらに横半分にして皮筋を取り除く。
2. 1を2~3cm幅に切る。
3. フードプロセッサーに2とベーストの材料を入れ混ぜ合わせ、ボウルに移してみじん切りにした玉ねぎをいれこり混ぜる。
- サンディットを作る
1. 大根・きゅうりは千切りして塩を振り水気を取り、シソも千切りにする。
2. 食パンにベーストを塗り、レタス、大根、きゅうり、シソを重ねてサンドする。

とても重要なことです。認知症を発生させる原因是、症状別に考えられ、ドロドロ血液は日々の食事やストレスも大きくなり、影響が大きいです。認知症明に3つに分類してみました。

まず、「疾患性認知症」は吐き込み

が多い「胃の閉そく感

」や「腹痛、食欲減退

」などです。

次に、「認知症

は重視され

るが、治療

が難しい

」などです。

最後に、「認知症

は早期対策

が重要です。若い方を見たら

まずはすぐ「今この食生活を

合めて早めの対策を心がけ

ましょう。

①ダイコンをあし金ですりあろい、軽く水分を搾る。  
②くんちやまベーコンを4×3角に切り、香りが出来るまで炒めて①とAの材料を合わせる。

③フライパンにごま油を入れて②を4等分に分成し、火が通るまで両面を中火で焼く。※厚さは1.5mmを目安。

④焼き上がったら直ちに盛り付けて切った薄きをちらし、Bを合わせた付け沙しを添える。

## シーカーワーザーポン酢添え

## シーカーワーザー風味のヨーグルトホットケーキ



↑トッピング前の  
→フルーツと生  
クリームで飾る

①炊飯器の蓋の内側にバターをまんべんなく塗る。

②Aをしあきり混ぜ合わせ、最後にホットケータイミックスを加えてよう混ぜる。

③生地を蓋に入れてなし、炊飯器の調理モードで30分焼く。

④焼き上がりたら、日を合わせて蜜を蓋の中のケーキに振り、10分ほど置いてケーキ全体に染み込ませる。蜜汁串を刺して生地が付かなければ焼き上がり。

⑤器に盛り付け、好みでホップクリームや果物をトッピングし、完成。

ダイコン……200g  
くんちやまベーコン  
小麦粉……大さじ3  
片栗粉……大さじ2  
餅粉……大さじ1  
桜エビ……適量  
ごま油……小さじ1  
青ネギ……適量  
ポン酢……60ml

シーカーワーザー  
ジュース……15ml



くんちやま  
ベーコン  
オキハムの本場オキ  
ナワシーカー  
100・500ml

ヨーグルト……100g  
卵……1個  
砂糖……10g

シーカーワーザー  
ジュース……15ml  
ホットケーキミックス  
……150g

バター……適量  
シーカーワーザー  
ジュース……10ml  
蜂蜜……30g  
水……5ml



料理を作つてくれた

おかげさまで創立40周年

**オキハム**

沖縄ハム総合食品株

オキハムは、「琉球料理」及び「黒磯（こうじ）漬」による「琉球・豊盛」文化圏の世界無形文化遺産「登録」を応援しています。

読谷村農業会場2282緑地の3

TEL:098-958-4330

オキハム 沖縄

## 薬膳茶師 講座始めます！

詳しくは、ブログを見てね!!

講座スケジュール・受講料について詳しく

## 創業30周年 感謝をこめて物件買取強化します!

秘密 無料 高額  
厳守 調査 買取

おかげさまで創業30周年を迎えることができました。  
これからも地域のみなさまのお役に立てるよう、努力してまいります。

## リフォーム工事協力業者様募集!!

大型建物・事務室・工場・店舗・工事・建物工事など、請け負って下さる業者様募集します。

## 主に日曜日も夜7時まで営業!!

県内9店舗のネットワークで、本島内全ての地域が対象です。

※店舗の営業についてもご相談ください。

Forever Communication  
株式会社 松樹

MATSIKI 沖縄県知事免許(6)第2709号

土地、建物、軍用地アパート・テントビル等も  
マンションの他、一括即金にて  
相談、税金、競売、差押等、不動産に関する事は何でもお気軽にご相談下さい。(当社の顧問弁護士・顧問税理士の他、提携の司法書士・土地家屋調査士がサポートします。)

その他の物件は  
松樹 で検索

相続、税金、競売、差押等、不動産に関する事は何でもお気軽にご相談下さい。(当社の顧問弁護士・顧問税理士の他、提携の司法書士・土地家屋調査士がサポートします。)



