



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

年に1回はフレイル度
チェックをしましょう！

今年度65歳以上で、要支援・要介護認定のない方を対象にフレイル度チェックの案内状を送付しています。まだご回答いただいていない方には、12月に再度、案内状を送付しました。

また、フレイル度チェックの結果に応じた予防実践の取り組みをご案内しています。

まずは、フレイル度チェックに回答して、今の状態を知ることから始めてみませんか。

■フレイル度チェック方法

①米子市フレイル予防アプリ

アプリでフレイル度チェックの回答をすると、「元気エンジョイパスポート」が付与されます。協賛店でアプリ上のパスポートを提示することで、お得な特典を受けることができます。

また、フレイル予防の取り組みを行うことで、アプリ上に「よなご健康ポイント」を貯めることもできます。貯まったポイントは、J-CoinPayのポイントに交換できます。



②フレイル度チェック会場

■結果に応じた予防プランをご提案します！

▶健康と判定された方

フレイル予防に活用できる優待チケットをプレゼント

▶フレイルまたはプレフレイルと判定された方

短期集中で参加できる教室をご案内

Yonago
Life Plus



くらしを
豊かに

ヒューマンライツ

～みんなが幸せな社会をめざして～



☎ 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

認知症は脳の病気などで認知機能が低下して社会生活に支障をきたした状態をいいます。認知症になると、記憶や判断力の低下によって不安やいら立ちを感じたり、人との関わりが苦手になったりします。その結果、周りの人との関係が損なわれることも少なくありません。

しかし、認知症への正しい理解を広げること、その人らしく希望を持って暮らしていくことが可能です。

認知症サポーターになろう

認知症の正しい知識を持ち、偏見

認知症の人が尊厳と希望を持って暮らせる社会

を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る人を「認知症サポーター」と呼んでいます。

米子市では、どなたでも参加できる「認知症サポーター養成講座」を開催しており、これまでに約2万人が受講しました。小学校でも行っていて、毎年たくさんさんのキッズサポーターが誕生しています。

認知症の人の人権が守られ、尊厳ある暮らしを続けるために何ができるか考えてみませんか。

「認知症サポーター」について
☎ 長寿社会課 (☎ 23-5155)

—すべての拉致被害者の一刻も早い帰国実現をめざして—

< 県民メッセージ抜粋 >

無力な私は、ただ願うしかありません。

でも、強く願ひ続けたいと思います。

保定風情 米子めぐり

米子市の友好都市・中国保定市から来た国際交流員の呉丹（ゴタン）さんが、保定のことや米子での体験などをお伝えします！

☎ 国際交流室 (☎ 23-5374)



1年頑張った自分へ、ご褒美メダルを集めてみました！

中国と日本、37年の朋友

保定市撮影家協会と交流している米子市写真家協会の方々の中国訪問に合わせて、10月に一時帰国してきました。保定市では、私も両協会の交流パーティーにお招きいただき、米子市写真家協会の方々と一緒に淀江さんご節「壁塗りさんご」を披露しました。保定市撮影家協会の会長さんも飛び入り参加し、会場は大いに盛り上がりました。



さんご節で米子城の壁を塗りました！

気に飲み干す中国スタイルの乾杯（カンペー）が行われました。また、別の日には7月号でご紹介した口バ肉のフルコースを一緒に楽しみました。保定グルメを米子の方々に食べていただけて、うれしかったです。

両協会の交流は、37年前から続いているそうです。私が生まれるずっと前からの朋友（ポンヨウ／ともだち）に仲間入りできたことが嬉しく、今回の一時帰国では、心に残る思い出がたくさんできました。

学校給食 いきいき こめっこレシピ

おいしく食べて
毎日いきいき



No.79 鶏肉の利休焼

安土桃山時代の茶人・千利休がごまを好んだことから、ごまを使った料理に“利休”が付けられたと言われています。どんな料理にも合い、古くから生薬として用いられるごまは、鉄分やビタミンEなど不足しがちな栄養素が含まれるだけでなく、高い抗酸化力も注目されています。
☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子

材料（4人分）

鶏もも肉…60g×4切	水…大さじ1
塩…少々	白いりごま…大さじ1/2
こしょう…少々	白すりごま…小さじ1
三温糖…大さじ1と1/3	片栗粉…小さじ1/2
★しょうゆ…大さじ1	水（片栗粉を溶く用）…小さじ1
酒…大さじ1	

作り方（所要時間 約30分）

- ①鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、15分以上おく。
 - ②★の調味料と水を煮立たせ、白いりごま、白すりごまを入れた後、水で溶いた片栗粉を入れて、とろみが出たら火を止める。
 - ③①の鶏肉を190℃に温めたオーブンで、15分程度、焦げ目が付くまで焼く。
 - ④②のタレをかける。
- ※オーブンがない場合、フライパンで焼くこともできます。オーブントースターで焼く場合は、焦げやすいので、アルミホイルをかぶせて様子を見ながら焼いてください。