



緑風会薬局だより NO.63

今月のテーマ

ヘルプマーク

をご存知ですか？

援助や配慮が必要な方のためのマークです。

ヘルプマークを見かけたら



- ✓ 電車・バスで席を譲るなど配慮しましょう。
- ✓ 困っていたら声をかけるなど配慮しましょう。
- ✓ 災害時など安全避難の手助けをしましょう。

外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方々に
周囲の人から援助が得やすくなるための取り組みです。

思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプカード



裏面	
氏名	(男・女)
住所	
生年月日	年 月 日 血液型 (型)
連絡先	助 + -
緊急連絡先	()
障害名・病名等	
かかりつけ医療機関	
取	(主治医:)
理解・援助・配慮等をお願いしたいこと:	

緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されています。日常で困った時や緊急時、災害時などに記載内容に応じた配慮をお願いしやすくするカードです。

※広島県のホームページからもダウンロードできます。

ヘルプマーク（ストラップ）、ヘルプカードは各市区町村の障害福祉課などの役所で無料配布しています。

本人でなくてもご家族や代理の方の受け取り、郵送での配布も可能です。
※県内にお住いの方に限ります。

「かかりつけ薬剤師」を持ちませんか？

かかりつけ薬剤師とは

個人が飲んでいる薬の情報などをまとめて管理する薬剤師のことです。

- ①薬の専門家が身近にいるから安全・安心に薬を使用できます。
- ②医療機関と連携した上で患者の健康や服薬サポートを行っています。
- ③緊急時にも対応を受けられます。

詳細は薬局スタッフまでお尋ねください



■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176

しいたけの肉詰め



材料 2人分

①	しいたけ	6枚
	薄力粉	適量
	豚ミンチ	100g
	卵	1 / 2個
	葱	10g
	片栗粉	小さじ1
	塩こしょう	少々
②	生姜 (チューブ)	適量
	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1

しいたけは、低カロリーで食物繊維も豊富なヘルシー食材。肉厚なものがおすすめです。



お肉の代わりにとろけるチーズをのせてオーブントースターで焼いても！

作り方

- ① しいたけは石づきを切り、小さく刻む。
- ② しいたけの裏側に小麦粉をふっておく。(はがれないようにするため)
- ③ ①と刻んだ石づきををボールに入れてよく混ぜる。
- ④ しいたけに③をしっかり詰める。
- ⑤ フライパンに油をひいて熱し、肉だねの方を下にして弱火～中火で中に火が通り焦げ目がつくまでよく焼く(4～5分位)
- ⑥ ひっくり返してしいたけの面も焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ 再度肉詰めの方を下にして②をからめて出来上がり。

チンゲン菜とかにかまの和え物

もう1品

材料

チンゲン菜	2株
かにかま	6本
白ごま	適量
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① チンゲン菜を1枚ずつはがしてさっと茹でる。
- ② 3cm位にカットして、根本は縦にもカットする。
- ③ かにかまをさいしておく。
- ④ 醤油とごま油を混ぜ、チンゲン菜、かにかまを和えて白ごまを和えたら出来上がり。

チンゲン菜は茹で過ぎず、シャキシャキ感を残す方がおすすめです。