

南部包括支援センター便り

NO.63 令和4年4月号 令和4年4月1日発行

地域包括支援センターって…なに？

地域包括支援センターとは、「市町村が設置主体となり、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等を配置して、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、地域の住民を包括的に支援することを目的とする施設」（介護保険法 第115条の46第1項）

むずかしい…



高齢者やご家族の身近な相談窓口

一人暮らしなので何かと心配です…

介護保険はどうやって申請すればいい？

足腰が弱くなってきた…

このまま元気に過ごすにはどうしたらいい？

近所のおじいちゃん
いつもと様子が違うけど、大丈夫かな…

家族がいない時間にセールスが来る
騙されたかもしれない

**暮らしのお困りごとをご相談ください！
解決のお手伝いをします！**

- 介護に関するさまざまな総合相談
- 自立した生活を目指す 介護予防・介護保険の相談
- 地域のネットワーク作り
- 高齢者の方の消費者相談・虐待相談

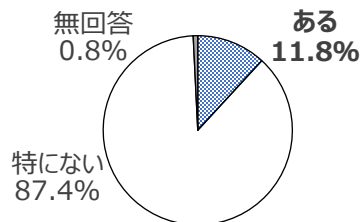
アンケートのご協力ありがとうございました！



昨年11月、自治会を通じて、地域のニーズ、ボランティアに関するアンケートにご協力いただき、南地区在住の953名の方から回答をいただき、さまざまなお声を知ることができました。アンケート結果を複数回に分けてご報告します。

アンケート結果 その1

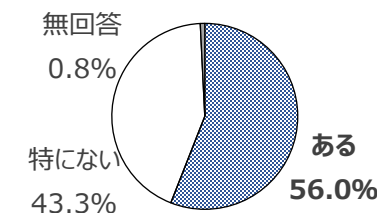
質問：今、生活で困ること・助けてもらいたいことはありますか？
(複数回答可)



今困っていること・助けてもらいたいこと		
順位 (回答数)	1位	買物 (30)
	2位	掃除 (14)
	3位	ごみ捨て (13)

総回答数：997

質問：今現在は困っていないが、今後困ると思うことありますか？
(複数回答可)



今後困ると思うこと		
順位 (回答数)	1位	庭の手入れ (221)
	2位	買物 (193)
	3位	外出 (79)

総回答数：1,292

⇒ 運転免許の返納後、買物などの移動に困っている（困る）方が多い
⇒ 今後、体力や環境の変化により困りごとが出てくると考えている方が多い

今年度の活動として、頂いた回答をより良い地域づくりに反映していきます。今後ともご協力のほどよろしくお願い致します。

伊勢原南部地域包括支援センター

〒259-1131 伊勢原市伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ1階

TEL:0463-71-6616 FAX:0463-94-5990

レシピ提供：食生活改善推進団体 宮崎氏

副菜・ほうれん草のピーナッツ和え

【材料（2人分）】

ほうれん草・・・120g

和え衣

ピーナッツバター
 （粒なしのもの）

・・・大さじ1と1/2

めんつゆ

（3倍濃縮）

・・・大さじ1/2

【作り方】

① ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切る

② 和え衣を混ぜ、①と和える

【栄養量（1人分）】

エネルギー 72 kcal

たんぱく質 3.6g

脂質 4.8g

カルシウム 31mg

食塩相当量 0.5g



メモ

ピーナッツバターはたんぱく質やエネルギーが多いのでお勧めです。
 練りゴマでも代用できます。

デザート・豆腐白玉

【材料（4人分）】

絹ごし豆腐・・・150g

白玉粉・・・100g

きなこ・・・大さじ1と1/2

砂糖・・・大さじ1

黒蜜（お好みで）・・・適量

【栄養量（1人分）】

エネルギー 136 kcal

たんぱく質 4.5g

脂質 2.1g

カルシウム 25mg

食塩相当量 0g

【作り方】

① 豆腐は崩しながら白玉粉と混ぜ、粒々がなくなり、耳たぶ位の固さになるまで良く練り、適当な大きさに丸め、真ん中をくぼませる

② 沸騰したお湯に①を入れ、茹であがったら（浮いてきたら）冷水に取る

③ 水気を切った②に、お好みで黒蜜と混ぜておいたきなこをかける



メモ

豆腐を入れることで、通常の白玉だんごより柔らかく仕上がります。
 お好みで半量に抹茶を入れると2色だんごになります。

見つけた！地域のお宝紹介コーナー

桜台在住の小林さんは、昨年12月で100歳の誕生日を迎えました。

静岡県の修善寺生まれ。働きながら夜間の学校で学び、戦争中は中国に渡りましたが、帰国して結婚しました。定年まで会社員として勤め上げ、その後伊勢原市に転居し、窓から富士山が見える自宅で、現在は長男さんご夫婦と3人で暮らしています。「お嫁さんが良くしてくれて…」と感謝の気持ちも忘れていません。

長年、老人会の会長を務め、コロナ禍の前までは、自転車に乗ってゲートボールに通っていました。

野球観戦がお好きで、近年はオリンピックを楽しみに観ていたそうです。

ユーモアがあり、ちゃめっ気たっぷりの笑顔がステキな、お肌ツヤツヤのご長寿さんです。

長生きの秘訣は、

「ふつうの食事をよく噛んで、しっかり食べること」

好物は

ピフテキです！



はじめてのデイサービスで温泉に入り、さっぱりしたところお気に入りの帽子を被って記念撮影