

南部包括支援センター便り

NO.72 令和5年7月号

令和5年7月1日発行



南部地域包括支援センター
メンバー紹介

高齢者のよろず相談承ります！
地域のことから体のことまで。
まずはお気軽にお問い合わせを。

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

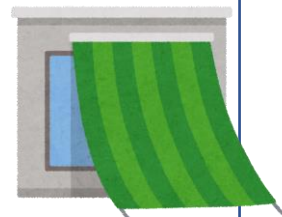
TEL 0463-71-6616

FAX 0463-94-5990



今年も暑くなりそうですね。
熱中症対策の か・き・く・け・こ

- か** 外出控え、暑さを避けて
- き** 気温の変化に要注意！
- く** クールな着こなし日差しもカット
- け** 健康一番、節約二番
- こ** こまめに飲んで水分補給



第2回 出前南部包括

南部包括支援センターの職員が地域に出向いて
相談や介護予防教室を開催いたします。
お気軽にご相談を！ぜひお立ち寄りください。

日時:令和5年8月31日(木) 9時30分から15時

場所:岡崎福祉館

- ・総合相談:終日
- ・介護予防体操:10:00~終日
- ・元気アップ体操:13:00~14:00(要予約)
- ・ほっとカフェ:終日(おしゃべりともものづくり)

10:00~認知症と向き合うDVD上映

対象者:65歳以上 伊勢原南地区にお住いの方



行きたいけど交通手段が...という方はご相談ください!!

主食・主菜

食パンで肉まん

たくさん作って
冷凍しても大丈夫！



熱中症にならない生活習慣を！

【材料：4個分】

レシピ提供：食生活改善推進団体 宮崎氏

- ・食パン（サンドイッチ用） 4枚
- ・豚ひき肉 100g

A 塩 小さじ1/6 しょうゆ、酒、ごま油それぞれ 小さじ1

- ・たまねぎ 20g
- ・干しいたけ 1枚（2g）
- ・たけのこ 20g
- ・卵 1/2ヶ
- ・片栗粉小さじ1
- ・辛子しょうゆ 適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、戻した干しいたけ、たけのこはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉とAを入れてよく練る。
- ③ ②に玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、卵、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ 広げたラップに食パンをのせる。
4等分にした③をのせ、ラップで包み込むように丸めてゴムで留める。
- ⑤ 蒸し器で15分ほど蒸し、火が通ったら、ラップのまま1分ほど蒸らす。
- ⑥ 辛子しょうゆを添える。



おすすめポイント

【栄養量：1人分3個として】

エネルギー	354 kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	19.6g
食塩相当量	2.2g

- ・食欲がない時にどうぞ！
肉まんよりおいしい♡
- ・トマト、キュウリ、ピーマンなどの
夏野菜を！
- ・夏に不足しがちな栄養素や
水分が多く含まれています！

地域デビューを応援します！

ボランティア養成講座開催

3回の講座で地域活動のポイントや認知症について理解を深め、ご自分や身近な方の暮らしに役立てませんか？

7月25日（火） コグニサイズ

8月24日（木） 認知症サポーター養成講座

9月26日（火） ボッチャ・情報交換

場所：伊勢原南公民館

時間：10:00～11:30

申し込み開始：6月15日

南部地域包括支援センター 0463-71-6616まで



毎月第4月曜日はボッチャの日!!



4月から始まったボッチャは、毎回20人を超える参加者で大賑わい！



1回につき一人が投げられるのは2球。みなさん1投1投集中して真剣に投げます。狙った的に球が乗るスーパーミラクルショットも生まれ、みんなで拍手！