

南部包括支援センター便り

NO.73

令和5年8月号

令和5年8月1日発行



新しい仲間が増えました！



7月より事務員として入りました伊東です。
2人の孫と遊ぶことと御朱印集めに夢中になっております。今後はホットヨガを再開し、健康維持をしたいと考えています。地域の皆さんの過ごしやすい毎日の為に微力ですがお役に立てるように頑張ります！



次号より、ここには伊勢原の南部地域の歴史やおススメお散歩コース、花のきれいなスポットなど、意外と知られていない魅力ある南部地域を紹介していきます。皆さんからのご連絡を。



八幡台ラジオ体操は毎週木曜日10時から飲み物をもって、熱中症対策は万全にしてご参加ください。

先日ふらっとお散歩をしていたら、八幡台公園でラジオ体操をしているところを見かけました。小学校の頃に参加していた夏休みのラジオ体操を思い出し、ちょっとだけ、と体を動かしてみたい。思い切り手を広げて身体を反らせると、青い空に吸い込まれそうな、懐かしい感覚になりました。久しぶりに汗をかき、心地よい風の中帰宅しました。(k)



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。

第2回...出前南部包括

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 予約の必要はありません
- ・介護予防体操:10:00~終日
- ・元気アップ体操:13:00~14:00
- ・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

第3回...出前南部包括

日時:令和5年10月24日(火) 9時30分から15時

場所:池端福祉館(池端401-4)

- ・総合相談:終日 予約の必要はありません
- ・介護予防教室:10:00~終日
- ・オレンジカフェ



10:00~11:00 睡眠健康指導士による睡眠衛生セミナー

13:00~14:00 マッサージ師によるツボでリラックス

行きたいけど交通手段がない...

という方はご相談ください!!

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 伊勢原シティフラザ1階

TEL 0463-71-6616

FAX 0463-94-5990



香味野菜のサラダ涼麺

冷房対策 水分補給 食事はたんぱく質をしっかりと摂りましょう

【材料：二人分】

レシピ提供：食生活改善推進団体 宮崎氏

- ・そうめん 150g (50g×3) ・豚ロース(しゃぶしゃぶ用 100g)
- ・レタス 2枚 ・にんじん ¼本(40g) ・きゅうり 1本(100g)
- ・大葉 4枚 ・みょうが 2個 ・ミニトマト 2個

【ごまだれ】

練りごま(白) 大さじ3 スキムミルク 大さじ2
 めんつゆ(ストレート) 100ml



【作り方】

- ① 豚肉は熱湯でゆでて冷水にとり食べやすい大きさに切る。レタスは一口大にし、にんじんは千切りにする。きゅうり 大葉 みょうがは千切りにし水にさらして水気を切る。
- ② ごまだれは全材料を混ぜ合わせる。
- ③ たっぴりの湯を沸かしてそうめんをゆで冷水でよく洗って水気を切る。
- ④ そうめん、①の野菜を混ぜ合わせて少し深めの器に盛り、豚肉をのせてごまだれをかけて出来上がり。ミニトマト2個を飾りましょう。



【栄養量：1人分】

エネルギー	617 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	24.7 g
カルシウム	309mg
食塩相当量	1.8 g

食事のポイント

免疫力を高め感染症から身を守るには、3食しっかり食べることや、ビタミンA、C、Eやたんぱく質、腸内環境を整える乳酸菌・ビフィズス菌入りの食品を意識して摂るようにしましょう。



第1回出前南部包括の報告

上平間台自治会集会所で行った「第1回出前南部包括」は、総勢37名の相談及び参加者があり、始終にぎやかに行うことが出来ました。

介護予防教室ではサイコロパズルや折り紙、コグニサイズをし、オレンジカフェではロバ作りとおしゃべりが出来ました。



ツクイ東大竹さんのご協力により6名様を送迎をお願いし、歩いて来られない方も参加することが出来ました。



健康づくり課さんのご協力で体組成も13名の方の計測が出来ました。



アンケート結果も良い取組みと評価して頂き、「もっと時間がほしかった」「相談出来て安心した」「色々の方とお話することが出来ました」「楽しかった」と記述がありました。

次回も皆様が足を運んでいただけるよう、色々な介護予防教室を企画し、相談しやすい環境で実施したいと思います。



次回以降のお知らせは表面にありますので、ご覧ください！