



タンドリーチキン



彼岸花が咲きススキも咲いて、虫達は合唱をしています。
田んぼの稲は黄金色に輝きジグソーパズルのように刈り取られています。
景色はすっかり秋なのに毎日暑いですね。

【材料：2人分】

- 鶏もも肉 1枚 (200g) ・にんにく 1かけ ・しょうが 1かけ

【A】

- ヨーグルト 大さじ4 カレー粉 大さじ1 ケチャップ 大さじ1
- 塩 小さじ1/3 こしょう 少々

【作り方】

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。鶏肉は皮を竹ぐしやフォークで刺し、8等分に切る。
- ② ポリ袋に【A】とにんにく、しょうがを入れ、そこに鶏肉を加えよくもみこんで10分おく。
- ③ フライパンで鶏肉を皮目から焼き。焼き目がついたら裏返して焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、サニーレタス、トマトなどを添える。

レシピ提供・文：食生活改善推進団体 宮崎氏



簡単です。ぜひ作ってみてください。



【栄養量：1人分】

エネルギー	303 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	20.5 g
食塩相当量	1.4 g



① 鶏肉 ② しょうが ③ にんにく ④ しょうが ⑤ しょうが ⑥ しょうが ⑦ しょうが ⑧ しょうが ⑨ しょうが ⑩ しょうが

⑪ しょうが ⑫ しょうが ⑬ しょうが ⑭ しょうが ⑮ しょうが ⑯ しょうが ⑰ しょうが ⑱ しょうが ⑲ しょうが ⑳ しょうが

① しょうが ② しょうが ③ しょうが ④ しょうが ⑤ しょうが ⑥ しょうが ⑦ しょうが ⑧ しょうが ⑨ しょうが ⑩ しょうが

⑪ しょうが ⑫ しょうが ⑬ しょうが ⑭ しょうが ⑮ しょうが ⑯ しょうが ⑰ しょうが ⑱ しょうが ⑲ しょうが ⑳ しょうが



第2回出前南部包括の報告

岡崎福祉会館で行った「第2回出前南部包括」は、
総勢26名の相談及び参加者があり、
今回は東海大学の学生2名と田園調布大学の学生1名の実習生も参加し、学生さん
講師のコグニサイズを行い、始終にぎやかな
雰囲気で行うことができました。



ツクイ東大竹さんには今回も6名の方の送迎と、午後のプログラム
の元気アップ体操へのご協力をいただきました。

「一度帰ってまた来るわ！」

「今度も行きたいわ♪」など、
嬉しいお言葉をいただきました。



午前中のほっとカフェでは、
DVD「認知症と向き合う」を鑑賞しました。渦中の方もこれからの方も
それぞれに思いを話しながらの鑑賞になりました。
鑑賞後はオレンジロバづくりや折り紙のリースなどを作りました。



気軽に相談に来てくださいね！



次回のお知らせは表面にありますので、ご覧ください！

南部包括支援センター便り

NO.74 令和 5年10月号

令和 5年10月1日発行

クロスワードに挑戦しよう!!

1		2	3	
	4	マ	5	
6				
		7		ウ
ス		8		

ヨコの鍵

①服装等に気を配ること。
(○○○○な服)



⑤ペット。家族の一員。
(○○も歩けば棒に当たる)

⑦望み願うこと。(↔失望)

⑧規則。守るべきこと(○-○)

タテの鍵

②伊勢原の観光スポットといえば?
(おお○○)

③虹を英語で言うと?



④みんなが幸せになれるように取り
組む活動(社会○○○協議会)

⑥暑いときに食べたくて冷たくて
甘い物(○○○クリーム)

解答: フレイル



加齢によって筋力が低下し、家にこもりがちになったり、疲れやすくなる状態のことです。

そうならないために...

日頃から体を動かし、バランスの良い食事を心がけ、人と関わる機会を増やしましょう!!

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3回...出前南部包括

日時:令和5年10月24日(火)

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!!

9時30分から15時

場所:池端福祉館 住所:池端410-4

- ・総合相談 : 終日 予約の必要はありません
- ・オレンジカフェ : 終日おしゃべりともものづくり
- ・睡眠衛生セミナー(要申し込み) : 10:00~11:00
- ・ツボでリラックス(要申し込み) : 13:00~14:00

皆様に支えられて

お世話になっているケアマネジャーさんから「南部包括支援センター便り」に一文を依頼を受け、何とかなるだろうと安請合いました。

明るい話題、日ごろ素敵だなと思っている事、身近な花や景色の紹介等いくつかの示唆をいただきました。

まずは桜の名所として市内の名所を紹介。桜好きなのでいつもカメラを手に歩く桜台小学校校庭や下平間の土手、各所の公園で楽しめませう。満開の桜は見るだけで心ウキウキ日本人ならではの楽しみです。元氣な頃は渡田川土手の芝桜もよく見に行きました。現在腰の圧迫骨折でセメント手術をした私は歩くことができず、痛みもあり残念です。その代わりというのも変ですが「郷土史研究会」に入っており市内や近隣の歴史探訪をマインクバスで行き、また相模国風土記の講義も受け、好きな歴史の勉強をしたり、会報「いせばら」に議事録や感想を書き掲載して頂いています。(F)

今回掲載をお願いした桜台のFさんは、日々楽しみをもって過ごされている、笑顔の素敵な方です。次回もお楽しみに!

編集後記 実習生より

南部地域の皆さま、こんにちは!今回は頭の体操もかねて、ゲーム感覚で楽しんでいただきたくクロスワードを作成しました。テーマは皆さまに関心を持ってほしいと思い決めたのでぜひ挑戦してみてください!

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

