

南部包括支援センター便り

NO.75 令和5年12月号

令和5年12月1日発行



今年はインフルエンザやコロナだけではなく、
色々な感染症が流行っています。

基本的な予防方法をもう一度確認しましょう。

<うがい>

ブクブク・ガラガラ。水うがいでも効果は十分。

<手洗い>

泡で洗って、流水で30秒のすすぎで効果絶大！

<マスク>

人が集まる場所や、乾燥しているときはおススメです。

*アルコールだけでは消毒できない菌やウイルスもあります。まずはしっかり流水で手洗いをしましょう。

免疫力を上げて風邪予防

- ぐっすり寝る→寝ている間に体を修復。
- 深呼吸→大きく吸って⇔しっかり吐いて自律神経が整います。
- しっかり食べて体作り

<番外編>

- 鼻うがい→意外と痛くないようですが、むせてしまう人には不向きかもしれません。

南部の「おたから」紹介 コラム編

「新聞の切り抜きをもつて」
新聞はよく読む方だと思います。
電車に乗っての外出、待ち時間の多い病院や役所などへ行くときは、軽めの本が新聞の切り抜きなどを貰い、二枚はずし、開く時に迷惑にならないように畳んで持参します。新聞から教えられた事、成程と感じたこと、面白い話題、面白く楽しい文章など切り抜いてクリアファイルにはさんだりして残し、友人たちの集まりや、同好の趣味の人などに見せて意見をきいたり共感しあったりしています。
先日も新聞の「声」欄に載っていた十六歳の高校生の「元気がないね」と言われて「今日は愛想がないね」の意味なのか「元気がないから話さくよ」という意味なのか、と悩み、後者だったらいいのだけれど、と読者の助言を求めていました。五人の方が素晴らしい助言やヒントを寄せて、私も読者として大変感動し、投稿してみようと下書きまで書きました。
長文の堅い論文なども、あとでどんな内容だったか反すうし、脳トレのつもりでいます。意外と集中できるものです。(F)

前号も寄稿をしていたFさんに、今回も同様をお願いしました。今回はいつも出掛けるときにちよつと持つて行く新聞などについてのこと。長い待ち時間にイライラとしてしまったら、つつい携帯をいじってしまふのではなく、じっくりと活字に向き合い楽しむこと、見習いたいと思いました。
文中にあった下書きは、投稿せずにも手元にあるのだとか。いつか投稿欄でFさんの記事を目にする日を楽しみにしたいと思います。

南部の「おたから」記事を募集しています。
俳句や短歌、川柳も大歓迎です。ご自身が好きな場所や、お勧めしたい場所や以前書いたものでも、自薦他薦も問いません。
連絡先は下記へ。



鮭の粕汁



体の芯からあたたまる粕汁。
酒粕の風味が優しく寒い季節にぴったりです。

レシピ提供・文：食生活改善推進団体 宮崎氏

【材料：2人分】

- ①甘塩鮭 1切れ (200g)
- ②大根 1/10本 (180g)
- ③にんじん 1/3本 (50g)
- ④ごぼう 1/8本 (40g)
- ⑤長ネギ 1/3本
- ⑥こんにゃく 1/4枚
- ⑦酒粕 40g
- ⑧ぬるま湯 50cc
- ⑨だし汁 500cc
- ⑩白みそ 小さじ2
- ⑪あさつき 適宜

【作り方】

- ①酒粕はちぎってぬるま湯に30分浸し、かき混ぜる。
- ②鮭は一口大に切る。
大根、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、ごぼうと長ネギは斜め薄切りにし、ごぼうは水にさらす。
- ③鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れ中火で煮る。
柔らかくなったら鮭と長ネギを加え、ひと煮立ちしたら白みそと酒粕をとかし加える。
- ④器に盛りつけ、斜め切りにしたあさつきをのせる。



寒い夜だったので、酒粕で体が温まりました！

【栄養量：1人分】

エネルギー	194 kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	6.4g
食塩相当量	1.5g

酒粕には、動脈硬化や骨粗しょう症の予防、お肌が綺麗になるなど幅広い効果が期待できます。今回のように大豆と一緒に食べると効果は倍！さらに血液サラサラを期待するなら夜に食べるのがおすすめ！

第3回出前南部包括報告

池端福祉会館で行った「第3回出前南部包括」は、総勢26名の参加者がありました。



午前中は「睡眠衛生セミナー」、午後は「ツボでリラクセス」を行い、それぞれ楽しんでいただけたようです。（お昼を持参される方もいらっしゃいました。）
介護事業所ツクイさんにも送迎でのご協力を継続していただくことができました。

オレンジカフェでのロバマスコットづくりは変わらず盛況で、冬に向けてオレンジの毛糸で編み物も行いました。



第4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。

会場までの
交通手段については
ご相談ください

日時：令和5年12月6日(水)

9時30分から15時

場所：八幡台一区集会所



八幡台一区集会所外観

- ・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
 - ・介護予防教室：11時～13時 食から学ぶ介護予防・要予約
～お弁当を目で見て食べて学ぶ 配食サービス体験会～
- 講師：宅配クック123及び市健康づくり課 管理栄養士
(要予約 先着10名。参加費 お弁当代500円)

