

# 南部包括支援センター便り

NO.77 令和6年2月号

令和 6年2月1日発行



春よ来い、はーやく来い♪

暖冬とはいえ冬は冬。朝の寒さが身にしみます。毎年のことですが、寒暖差がある分今年の寒さは身体にこたえる...なんて方も多いのではないのでしょうか。

今回は身体を温める時に気を付けたいことをまとめてみました。

レッツ温活！



## ○部屋の温度を適切に

室内の温度は20℃が推奨されています。温度を保つには適度な湿度も必要なので、加湿器も上手に利用しましょう。

## ○湿度は40～60%程度に

乾燥はのどがイガイガしたり、ウイルスが活発になったりと、風邪をひきやすくなる原因になることも。加湿器のお手入れも忘れずに。

## ○着るもので調整して

上着を着たり脱いだり、肌着で調整をしましょう。靴下も効果的ですが、滑ってしまったりつまずいたりするので注意！

湯たんぽ  
電気毛布



使い捨てカイロ  
電気ストーブ

ホットカーペット  
こたつ



同じ場所にずっと熱源が当たるものは、低温やけどの原因になります。

長時間温めすぎない！

注意！

伊勢原南部地域包括支援センター：伊勢原シティプラザ1階  
TEL 0463-71-6616 FAX 0463-94-5990



## 南部の「おたから」紹介 コラム編



「宇宙に思いを馳せる」

この宇宙には、太陽系というものが幾つもあった、それぞれに惑星恒星が幾つもあり。その星にも月や地球のような生命体が存在するものもあるだろう。「ない方がおかしい」という話を聞いた。そんな話を子ども頃から聞いてきた。確かにそうだ。宇宙だって幾つもの太陽系からできており、宇宙の果てはないかもしれない。宇宙にはこわさも感じたが、私は兄の影響で「宇宙探索」や「庇の下」からという本を読み、胸をとどろかされた。そして、別の太陽系に人類らしい人がいないとは言い切れない。と幼い頭でそのことばかりを考えていた。野村胡堂の本を読んでいた頃だったから戦後だったかもしれない。（戦争は小学校四年の時に終戦となった。）

教科書は黒墨で消されている部分も多かったが、おとぎ話にも夢中になったし、アンデルセン・グリム童話やトルストイ、兄が好きな十五少年漂流記や宝島、小公子や小公女、フランダーズの犬他、数えきれない本を読んだ。（F）

今回は一月二十二日の「昨年九月に打ち上げられた日本の人工衛星が月に着陸した。」というニュースを見て、幼い頃から好きだったという宇宙をテーマに書いてくださいました。依頼からの時間が短い中で時事ネタをもとに原稿を書いてくださり興味の高さにも、対応力にも頭が下がるばかりです。原稿をいただくときには、宇宙人はどんな顔をしているのだろうか、どのくらい生命体がいるのだろうか、どのくらい生命体がある星があるのだろうかと思いを馳せ、キラキラと少女のような目で話すFさん、とても素敵でした。

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。



包括支援センターは、高齢者の方の（主に65歳以上）よろず相談窓口です！

# 春を感じる 一汁一菜

## 桜えびの炊き込みご飯・納豆のみそ汁

### 桜えびの炊き込みご飯

#### 【材料：2人分】

- ①白米 1合 (150g)
- ②ツナ缶 1/3缶 (約20g)  
(油漬)
- ③塩昆布 1/3袋 (約10g)
- ④桜えび 7g

#### 【作り方】

- ① 米は洗い、炊飯器に入れる。目盛りに合わせて水を加え、30分程度浸水する。
- ② ①に汁ごとのツナ缶と塩昆布、桜えびを入れ、炊飯器で炊飯する。



簡単で美味しいです！

「伊勢原市ヘルスマイトが作った健康レシピ」より

#### 【栄養量：1人分】

エネルギー 291 kcal  
たんぱく質 7.7g  
脂質 3.1g  
食塩相当量 1.0g  
カルシウム 43mg

### 納豆のみそ汁

#### 【材料：2人分】

- ①豆腐 150g
- ②ひきわり納豆 1パック
- ③みそ 大さじ1
- ④だし汁 300ml
- ⑤ほうれん草 (冷凍) 40g

#### 【作り方】

- ① 豆腐はサイコロ状に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ温め、①を入れる。
- ③ ②にひきわり納豆を入れ、軽く混ぜ、加熱する。
- ④ ③に冷凍ほうれん草を入れ、火が通ったら火を消し、みそを溶き入れる。

#### 【栄養量：1人分】

エネルギー 102 kcal  
たんぱく質 9.4g  
脂質 5.2g  
食塩相当量 1.3g  
カルシウム 100mg

## 第4回出前南部包括報告

八幡台一区集会所での「第4回出前南部包括」は、22名の方が参加され、終始にぎやかに行いました。お弁当を目で見て食べて学ぶ「配食サービス体験会」では、栄養のことやお弁当のお話を聞いた後、宅配クック123さんのお弁当を試食しました。「思っていたよりおいしい」「栄養のことも知ることができてよかった」などの感想がありました。



オレンジカフェでは、ロバマスコットづくりに加え、折り紙で作るクリスマスリースやアクリルたわしづくりなどを行いました。



<お知らせ>簡易テストでできる「物忘れチェック」をはじめました。希望される方は、お気軽に包括へ！！

## 第5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



木津根橋自治会館外観

日時:令和6年2月20日(火)

9時30分から15時

場所:木津根橋自治会館

- ・総合相談 :終日
- ・介護予防教室 :終日
- ・オレンジカフェ:おしゃべりともものづくり

予約の必要はありません

\*食事面から学ぶ認知症について



講師:中北薬品株式会社コンシェルジュ(申し込み:先着20名)

\*講義後「認知症と向き合う」DVDを視聴します。