

# 南部包括支援センター便り

NO.78 令和6年4月号

令和 6年4月1日発行



## 南部の「おたから」紹介 コラム編



### 声かけて 地域でつながる



### 防犯の輪



春になってきました！温かくなってきましたが、今年  
は物価も光熱費も値上がりして懐がさむ～い！？  
そんな時に気を付けたいのは**詐欺！**

「すぐ家に行く」「すぐに必要」「電話をここへかけて」  
と言われても、すぐには行動を起こさない！

おかしいなと思ったらすぐに相談！

行動を起こすのは

家族や友人・知人、ご近所や警察に相談してから

でも遅くはありません。

犯人は誰かに相談されるを嫌がります！

ご近所との情報交換も大切な防犯活動です！

日頃から、挨拶などで顔の見える関係を作っておくと

なお良いですね。

怪しいな、と思ったら

伊勢原警察署：0463-94-0110へ相談を。



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

「猫の川柳を競作」  
我が家は夫と私、長女と猫一匹。夫は六  
十五歳で定年を迎え、二か月の休養期間の  
後に再雇用、その休養中にワープロを購  
し練習をしていました。ワープロは家族三  
人の共有物で、空いている時はそれぞれが  
勝手に練習をしていました。  
ある日、大学生の娘がワープロを練習中、  
ふと浮かんだ川柳を打ち込みました。そば  
にいた夫もそれならと次々に打ち込み、父  
と娘で競作していました。夜、ワープロを  
使おうとスイッチを入れたところ、画面に  
現れた句を見て、私もまねして十余りの句  
を作句、その後夫がまた追加。翌日見ると  
四十五句もできていました。折角だからと  
フロッキーにインプリント。左はその一部で、  
新聞に採用されたものです。  
猫とわれ 共に怠惰を競い合い  
食って寝て 来世は猫に生まれたい  
人ならば 憎まれそうなたたかさ  
猫叱る 我に冷たき家族の目  
食卓や 猫の目にまけ刺身やり  
不精する 言い訳にする膝の猫



今回はFさんが以前新聞に投稿した  
際、原稿を再編したものです。「ワー  
プロ」や「フロッキー」などその時代  
を思い出させるような言葉が並び、懐  
かしい気持ちになった方もいらっしゃる  
のではないのでしょうか。川柳は右の  
二句はご主人、その隣二句はFさん、  
左の二句は娘さんのものです。仕事を  
終えてのんびりと猫を愛でるご主人、  
家事と仕事に追われてなお猫の面倒を  
みるFさんの心情、猫を無邪気に可愛  
がる娘さんの様子が目に浮かぶ素敵  
な句です。一台の新しいワープロを通  
じて交流する家族の様子も想像できま  
す。今はお世話が大変になったと飼わ  
れてはいませんが、俳句の中の猫ちゃん  
は、まるで今も生きています。



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。  
連絡は南部包括まで  
お願いいたします。

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！

栄養豊富な乾物レシピ!

# 凍り豆腐のポトフ



「伊勢原市ヘルスメイトが作った健康レシピ」より

## 【材料：2人分】

- ①凍り豆腐 2枚 (30g)
- ②大根 100g
- ③にんじん 100g
- ④ブロッコリー 70g
- ⑤ウインナーソーセージ 4本 (80g)

A	水	2カップ
	ブイヨン (固形)	1個
	こしょう	少々

## 【作り方】

- ① 凍り豆腐はボウルに入れ、たっぷりの水に浸けて戻す。ふっくらとなったら手のひらで挟んで水気を軽く絞り、4等分に切る。
- ② 大根とにんじんは一口大に切る。ソーセージは斜め半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋に②の大根、にんじん、ソーセージを入れ、**A**を加えフタをし、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ ①の凍り豆腐と②のブロッコリーを加えて5分程煮る。

お好みでマスタードなどを添えてもおいしいです!

### おススメポイント

高野豆腐はビタミンDもたんぱく質も入って栄養満点👍



### 【栄養量：1人分】

エネルギー	235 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	17.4 g
食塩相当量	2.1 g
カルシウム	140mg

## 第5回出前南部包括報告

2月20日(火)に木津根橋自治会館で行われました!

「第5回出前南部包括」は、自治会館の前が工事中で、さらに前日の雨で足場が悪い中にもかかわらず、15名の方に参加していただきました。午前中は中北薬品による「認知症予防のための栄養バランスの整った食事」の講義。その後「認知症と向き合う」のDVDを鑑賞しました。オレンジカフェではオレンジパートナーの方々にお手伝いいただき、定番のロバ隊長マスコットづくり、折り紙での傘づくり、旬のイチゴをモチーフにしたアクリルたわしづくりを行いました。タブレットを使用した「物忘れチェック」は6名の方が体験され、「こういうのは苦手なのよね」や「楽しかったわ」など、様々な感想をいただきました。

「出前南部包括」は来年度も開催予定です。第1回目は令和6年5月に予定しています。詳細が決まりましたらお知らせしますので、どうぞお楽しみに!



<出前南部包括とは...?>

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やオレンジカフェを開催いたします。お気軽にお立ち寄りください。



### ボランティア養成講座 地域活動を担うポイントや認知症

について理解を深めましょう。

- 第1回 5月30日(木) 10:00~11:30
- 第2回 6月27日(木) 10:00~11:30
- 第3回 7月25日(木) 10:00~12:00

随時申込み  
詳細はお問合せ下さい

<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!!