

南部包括支援センター便り

NO.85 令和7年6月号

令和 7年6月 1 日発行



包括職員のご紹介

～今年度もよろしくお願ひします～

看護師兼生活支援
コーディネーターの
澤田です。楽しく地
域で暮らせるお手伝
い、頑張ります♪

社会福祉士の山田
です。みなさん、
詐欺には気をつけ
ましょう！

管理者で主任ケ
アマネジャーの榎田
です。相談お待ち
しております。

お気軽にご相談
ください



今年度は5人体制で
スタートします

保健師の植杉です。

😊 笑いヨガやってます😊
ほっほっ！は・は・は～
イエーイ！

事務員の伊東です。

影で皆様のご支援をさ
せていただいています！！



南部の「お宝さん」コラムコーナー



鉛筆画家 廣石 耕さんのご紹介



廣石さんの名刺より

4月に雨岳文庫で行われた
「うっかりアーティスト展」にて、
お絵かき教室が開催されました。
次回10月26日(日)開催予定！



他人と過去は
変えられないが
自分と未来は変えられる



小田原生まれ小田原育
ち。伊勢原に住んで30
年以上になるそうです。
昔は活発で元気なぼっ
ちやり系だったそうで
すが、42歳の時に脳卒
中を発症されました。
58歳の時にカルチャー
スクールの鉛筆画を習
い始めてから、毎日絵
を描き続け、めきめき
と上達されました。今
では友人から、お孫さ
んやペットのイラスト
を描いて欲しいと依頼
があるそうです。

人はいくつになっても上達できると実感していますので、皆さんも是非チャレンジしてください！！



鉛筆画家

廣石 耕

koh Hiroishi

右記のQRコードをスマホで読み込むと、インスタで廣石さんの作品が見れます。



@1961KOH

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

地域包括支援センターは、

高齢者（主に65歳以上）のよろず相談窓口です！



多彩な食材を食べて元気に過ごそう！

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



毎日多彩な食材を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。まずは無理なく、1週間の中で揃えることから始めてみましょう。



☆☆☆思い付きレシピ☆☆☆

毎日、献立を考えるのは結構大変です！！

そんな時はぶっかけそうめん！！はどうでしょう！！

トッピングにお好きなものをトッピング、めんつゆで簡単に！！

さ：さば缶、ツナ缶

あ：揚げ玉、オリーブオイル

に：鶏ささみ、豚しゃぶ

ぎ（ヨーグルト、チーズ）

や：トマト、きざみきゅうり、大根おろし

か：わかめ、めかぶ

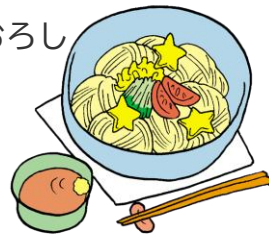
い：サツマイモの天ぷら

た：ゆで卵、薄焼き卵

だ：納豆、煮豆

く（食後にカットフルーツ！！）

～たまにはひと休み～



熱中症注意！ 患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

喉の渇きを感じなくても**こまめな水分補給を！！**

令和7年度 第2回 出前南部包括

日時 8月27日(水) 9:30～15:30

場所 岡崎福祉館

【午前の部】歌って楽しもう

【午後の部】介護施設のおはなし 講師：施設紹介 ロイヤル介護

【終日開催】

☆総合相談(介護保険のこと、地域のちょっとした相談も○)

☆オレンジカフェ おしゃべり、折り紙などの手作業、

ロバ隊長のマスコットづくりなど

☆介護予防教室 体操・脳トレ

※会場への送迎が必要な方はご相談下さい。



出前包括とは…南部包括支援センターの職員が公民館や自治会館などで相談や介護予防教室を開催しています。

令和7年度も出前包括を計画しています。回覧板でもお知らせします。ぜひお気軽にご参加ください！

※会場への送迎が必要な方はご相談下さい。

<ボランティア養成講座が始まりました>

今年は5月21日から全4回の講座です。

第1回はNPO法人セカンドリーグに依頼して、災害時にビニール袋を利用した調理方法の説明や、アルファ米の災害用食の試食を行いました。

次回は6月19日(木)10:00～ 地域の福祉用具のお店の方から、杖や歩行器を使う際の注意点などを教わります。

参加希望の方は南部地域包括支援センターへご連絡ください。

○出前包括、オレンジカフェ、ミニサロンへの参加者様の送迎をお手伝いしてくださる方を募集しています。

○5分程度でできる脳の健康チェック「物忘れプログラム」ご自宅でも包括でもできます。

ご希望の方は南部地域包括支援センターへご連絡ください。