



パーキンソン病の仲間の会ができました

今年の6月に個人宅を開放していただき、パーキンソン病の方々の集まりの会を行いました♪

今回は自宅を開放していただいている小笠原さんのご紹介です。パーキンソン病を発症して33年になりますが、発症当初は生きていくことが辛い時期もあったそうです。主治医に訴えたところ、真摯に受け止めてくださり、以来先生を信じて笑顔で前向きに病気と向き合っておられます。先生からいただいた言葉のご紹介です。

「人間がそんな簡単に死ぬるのだったら、僕たち医者は要らないよ。薬はある。治療法もある。あなたの体質と症状に合った薬を探すお手伝いを僕がしてあげます。」その時から今日まで先生の言葉を胸に教えを守り、趣味の裁縫や家事をこなしながら自立した生活を続けています。

同じ疾患の方々ならではの悩みの共有や情報交換、学習会等を予定しています。お仲間を募集していますので、ご興味がある方は包括へご連絡ください。



ハロウィンといえばかぼちゃ！！

かぼちゃの豆知識

かぼちゃの種の効果

①一部のがんのリスクを軽減できる
乳がん、肺がん、結腸がん、前立腺がんの
がん細胞の増殖を阻止する効果

②心臓の健康をサポート
心臓病に対する保護効果
「血圧を安定させる作用」

③睡眠の質を改善
幸せホルモンを睡眠ホルモンに変換する
トリプトファンが含まれる

身近なアレにかぼちゃの種！？

実はグラノーラにはかぼちゃの種が入っているんです！
牛乳と一緒に食べることでたんぱく質の含有量もUP↑
グラノーラ+牛乳 1食で一汁三菜の栄養素

編集後記 実習生より

南部地域の皆さま、こんにちは！この夏、南部包括に実習生として来ました。健康効果の高いかぼちゃの種は今回紹介した食べ方以外にもレシピが幅広くあるので、機会があれば調べてみてください♪

伊勢原市 簡単料理レシピ集より 冷凍かぼちゃのスープ (作り方)

◎材料 (2人分)

- ・かぼちゃ (冷凍) 100g
- ・A [水100ml
顆粒コンソメ 小さじ1/4
ローリエ 1/2枚]
- ・無調整豆乳50ml
- ・塩・こしょう 各少々
- ・ナツメグまたはシナモンパウダー適量

1. 冷凍かぼちゃを電子レンジで軽く解凍し、皮を取って、少しつぶす
2. 鍋に1とAを加え、蓋をせず、5分ほど中火で煮る。
3. 火からはずしローリエを除き、泡だて器を使って、鍋の中で勢いよくかき混ぜつぶす
4. 豆乳を加えて伸ばし、塩・こしょうで味を整え好みでナツメグまたはシナモンパウダーをかける。

食欲の秋

「いせはらのトリビア」を紹介します



大山からは、県内最初の「初日の出」が見られる。

大山と富士山の神様は、親子である。

大山ケーブルカーは、全ての駅名を変更した。

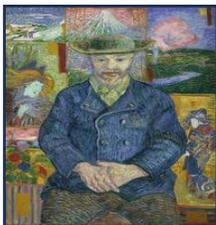
天気の良い日は伊勢原からスカイツリーがよく見える。

ゴッホが、大山を描いていた。

クルリンのキキョウに触ると、
幸せが舞い込む。

クルリンは、実は足が速い。

平成26年6月に、ご当地キャラクターの運動会で、
クルリンはいずれも徒競走で断トツ1位となっています。



「伊勢原」という名のテッセン

(クレマチスの一種)があります。

※2022年更新

伊勢原市ホームページより引用



<オレンジカフェのお誘い>

認知症が心配な方、診断をされた方など、どなたでもどうぞ。

日時:10月17日(金)13:30~15:00

場所:伊勢原南公民館

申し込み先:南部地域包括支援センター



<絶賛募集中>

○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。

<真夏の岡崎福祉館はアツかった！>

8月27日の出前包括は、のべ45人の方が参加されました。
訪問看護師さんの体操やオレンジパートナーさんが大活躍のオレン
ジカフェ、セブンイレブンの移動販売、ツクイ東大竹さんの送迎など
など、多くの方々のご協力のもと、暑い中でも大きな事故もなく、楽
しい時間を過ごすことができました。

エアコンが一台壊れているというアクシデントの中、午前中は風海
さんのアコーディオンの演奏と歌声に合わせて熱く歌いました。
午後は施設紹介会社 ロイヤル介護の方による「高齢者施設の基礎
知識」のお話し。途中水分補給をしたり、エアコンの入る小さめのお
部屋に移動したりと熱中症対策を行いながら、施設の違いなどにつ
いて、皆さん熱心に質問をされていました。
ご協力・ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました！

<次回の出前包括のお知らせ>

次回の出前包括は11月18日(火)池端福祉館です。

10:10~10:30 「感染症対策について」

☆10:30~11:30 「レクの先生がやってくる」

11:40頃~ セブンイレブン 移動販売

☆12:45~13:15 「健康相談」

☆13:30~14:30 ロイヤル介護「令和の終活」



池端福祉館外観

*「感染症対策について」「健康相談」についてはどちらも訪問看護ステ
ーションBeyondの看護師・薬剤師さんが行います。

☆マークのものは要申し込みです。

申し込みは南部包括へ:0463-71-6616



※会場への送迎が必要な方はご相談下さい。