

南部包括支援センター便り

NO.88 令和7年12月号

令和7年12月1日発行



～新メンバーをご紹介します～



11月より入職しました吉井素子です。
自身の脳トレを兼ねて、子どもの頃に習っていたピアノをお休みの日に弾いています。
社会福祉士として、地域の皆さんのお役に立てるよう、微力ながら頑張っていきたいと思います。
よろしくお願いいたします。



インフルエンザの流行が警報レベルに！！



伊勢原市内も流行が警報レベルになりました。
マスクや手洗いなど基本の対策をしっかりと行って、かからないのがベストですが、かかっても軽く済むように免疫力をアップさせましょう。

<いまからでもできる♪免疫力アップの方法>

- 睡眠：起きたらすぐに朝日を浴びると15～16時間後には眠たくなるといわれています。気持ち良い眠りは免疫力アップの大切な要素です。
- 水分：乾燥すると粘膜の働きが落ちて感染しやすくなることも。
- うがい：ブクブクうがいを先に、ガラガラうがいはその後で。
- 手洗い：流水とせっけんでしっかりと。基本に戻って洗いましょう。
- 歯磨き：歯磨きは風邪だけでなく、全身の病気の予防にもなるといわれています。歯医者さんでの歯のクリーニングも大事です。
- 笑う：一人でも大きな声で笑ってみる。深呼吸にもなって、身体も温まります。（ちょっと怪しいかも...?）



南部の「お宝さん」コーナー



今回のお宝さんは、認知症キャラバンのマスコット、「ロバ隊長」を作ってくださる川島様のご紹介です。
ロバ作りを始めたきっかけは、2019年に病気をされ退院後に参加した出前包括でロバ作りを教えてもらったこと、とのこと。出前包括のオレンジカフェで、皆でロバのマスコットを作った時、とても楽しかったとこのことで以降、毎回参加されています。

今までは裁縫をあまりしていなかったそうですが、最近はある時やテレビを見ながら2～3か月で30個位を作成されています。作成いただいたマスコットは、包括の認知症サポーター養成講座や出前包括に参加した方々にお配りし、皆様にとっても喜んでいただいています。

「もっと出前包括の回数が増えたら良いな。また皆でワイワイロバ作りをしたいわ。」と笑顔で話してくださいました。ロバ作りしてくださる方、募集中です♪



ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンのマスコットです。
隊長として、「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」への道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実にキャラバンも進むことを意味しています。

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！

骨や筋肉にうれしい栄養素がぎゅっと一皿に

10分で完成！ 朝ごはんレシピ

朝ごはんが大切だとわかっていても、栄養バランスを考えて作るとなると、なかなか大変ですね。朝でもかんたんにワンステップで作れて、おいしい&骨と筋肉にもうれしいレシピを紹介します。
明日の朝ごはんは、この一皿にお任せ！

★★★鮭とオクラのチーズトースト★★★

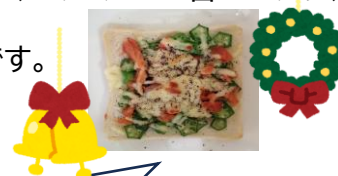
ビタミンDの含有量が魚介の中でも豊富な鮭と、ビタミンKを含むオクラ、チーズの相性がばつぐん！
調味料不要で、のせて焼くだけの時短レシピです。

材料(1人分)

食パン(6枚切り)・・・1枚(60g)
鮭塩焼きほぐし身(フレークでも)・・・30g
冷凍刻みオクラ・・・50g
ピザ用チーズ・・・20g
青のり・・・少々

作り方はワンステップ

食パンに凍ったままのオクラ、鮭、チーズ、青のりの順でのせたら、オーブントースターで5分ほど焼きます。



冷凍オクラをそのまま使えて、
ちょうどよい水分です。しばらく我が家の朝食になりそうです。笑いヨガリーダー U

監修医 東京女子医科大学病院
リハビリテーション科教授
若林秀隆医師

栄養価(1人分) エネルギー279kcal たんぱく質17.7g 脂質11.0g
炭水化物32.0g 食物繊維5.3g 食塩相当量1.8g カルシウム190mg
ビタミンD 6.9μg ビタミンK 33μg

<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下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。

令和7年度 第3回出前南部包括in池端福祉館 報告

11月18日の出前包括には、延べ26名の参加がありました。池端福祉館は南部地域の中でも東の端で、バス停が近くにない会場です。どれだけの方が参加してくださるかドキドキしていましたが、民生委員さんをはじめとして自治会長さんも声掛けのご協力や、ツクイさんの送迎や送迎ボランティアさんのご協力のおかげで多くの方に参加していただくことができました。

午前中のレクリエーションでは、4人～5人のグループを作り初めての方同士のグループもありましたが、ワイワイとおしゃべりは止まらず。みなさん楽しまれていました。午後の終活のおはなしでは、前回と同じ「施設の話」に加え、包括からもエンディングノートで紹介と詐欺防止啓発を行いました。訪問看護ステーションBEYONDの看護師さんの感染症対策のお話しでは、マスクや手洗いなど基本の対策の重要性を再確認しました。(BEYONDさんには午後の健康相談にもご協力いただきました。)他、セブンイレブン三ノ宮店さん、介護美容のリトルパールさんにもいつものようにご協力いただきました。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1月29日(木)南公民館です。



詳細は回覧板や伊勢原市社会福祉協議会ホームページ等でお知らせいたします。

<令和7年度 介護予防教室開催(全4回)のお知らせ>

場所：池端福祉館

日時： 毎月第4火曜日 全て10時～11時

- | | | |
|-----|---------------|--------------|
| 第1回 | 令和7年12月23日(火) | コグニサイズ |
| 第2回 | 令和8年1月27日(火) | 栄養と口腔でフレイル予防 |
| 第3回 | 2月24日(火) | 転倒・腰痛予防体操 |
| 第4回 | 3月24日(火) | いきいき百歳体操 |

持ち物：室内履き、タオル、飲み物

申し込み・問い合わせ：南部包括支援センター 0463-71-6616