

南部包括支援センター便り

NO.89 令和8年2月号

令和 8年2月1日発行

地域包括支援センターってどんなところ？ 高齢者やご家族の身近な相談窓口です

一人暮らしなので何かと心配です…

介護保険はどうやって申請すればいい？

足腰が弱くなってきた…
このまま元気に過ごすにはどうしたらいい？

近所のおじいちゃん
いつもと様子が違うけど、大丈夫かな…

家族がいない時間にセールスが来る
騙されたかもしれない

**暮らしのお困りごとをご相談ください！
解決のお手伝いをします！**

- 介護に関するさまざまな総合相談
- 自立した生活を目指す 介護予防・介護保険の相談
- 地域のネットワーク作り
- 高齢者の方の消費者相談・虐待相談

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「お宝さん」コーナー

今回は、新しい民生委員・児童委員さんのご紹介です。
包括支援センターの活動にご協力いただき、地域の皆様の
身近な相談役として安心して暮らせるよう見守ってくだ
さっています。現在 32 名の方々が活躍され、このたび 8
名の方が新しく就任されました。

また、このたびご退任された前民生委員の皆様、地域福
祉の向上にご尽力いただき、誠にありがとうございました。

新しい民生委員・児童委員の皆様

先日の新任研修会
にて撮影させてい
ただきました。



どうぞよろしく
お願いいたします

～メッセージをいただきました～

このたび新しく民生委員・児童委員に就任し、務めることが
できるのかという不安と、どんな仕事をするのかという興味でお引
き受けしました。新任研修を重ねるごとに、多岐にわたる仕事の
大変さとその重要性を感じています。地域の方々と共に、一步で
も二歩でも前に進めるお手伝いができたらと思っています。

【新任民生委員・児童委員のお名前と担当地域（敬称略）】

池端東	城所昌男	中尾東部	山本実根	大句	藤原悦子	馬渡東	井上敏夫
馬渡中	平山英士	原之宿北	三坂美鈴	上平間台 平間台	鳥湯久美子	主任児童委員	押味知子

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！



筋肉と骨の健康を保つロコモ予防レシピ

～カルシウム編～



ロコモティブシンドロームとは…運動器の障害のため立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態をいいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。日常生活に支障はないと思っても、ロコモになっていた、既に進行したりしている場合が多くあることが分かっています。いつまでも歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です。



★★★きのこリゾット★★★



材料(1人分)

ご飯……………150g
 まいたけ……………30g
 粉チーズ……大さじ2(12)g
 顆粒コンソメ小さじ2/3…(2g)
 水……………150g
 粗びきこしょう(あれば)…少々
 パセリ(あれば)……………少々

作り方

- ①深めの耐熱皿にご飯、手でほぐしたまいたけ、粉チーズ、コンソメ、水を入れて軽く混ぜる。
- ②ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱し、一度取り出して全体をよく混ぜる。
※加熱時間は1人分の目安。
- ③再度ラップをかけ、同時に1分加熱し、完成。
※お好みでこしょうやパセリを振る。

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

粉チーズののこくときこのうまみがきいた、電子レンジで作れる簡単リゾットです。包丁いらずで約5分で作れるので、朝食にもおすすめです。きのこにはビタミンDが含まれています。



栄養価 (1人分) エネルギー299kcal たんぱく質9.8g 脂質4.4g
 炭水化物58.1g 食物繊維3.3g 食塩相当量1.3g カルシウム161mg
 マグネシウム21mg ビタミンD 1.5μg ビタミンK 2μg

<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。

<介護予防教室 池端福祉館 第1回開催報告>

12月23日に第1回介護予防教室を実施いたしました。

16名の方の参加をいただき、にぎやかに開催することができました。自己紹介にはじまり、休憩をはさみながらコグニサイズを1時間実施しました。

コグニサイズは、認知機能を表す“コグニション”と運動を表す“エクササイズ”を組み合わせたものです。例えば“足踏みをしながら1.2.3と数を数え、3の倍数のところで手をたたく”など、複数の動作を組み合わせで行います。簡単ようでなかなか動かない自分の体。みんな笑いながら動かしていくのがコグニサイズの醍醐味です。
 (包括職員もコグニサイズが苦手なので、四苦八苦でした。)

<3回目以降の介護予防教室の日程>

場所:池端福祉館

日時: 毎月第4火曜日 全て10時～11時

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

お待ちしております



<認知症サポーター養成講座開催のお知らせ>

認知症のことや対応方法を知るための講座を開催します。

1.日時:2月26日(木) 10:00～11:30

場所:沼目団地集会場

2.日時:3月19日(木) 10:00～11:30

場所:南公民館

<申し込み・問い合わせ>
 南部包括支援センター
 0463-71-6616

次年度も出前包括は実施予定です。次号でお知らせいたします。
 5月を予定していますので、お楽しみに!



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。