

南部地域包括支援センター便り

NO.90 令和8年4月号

令和8年4月1日発行



～今年度もよろしくお願ひ致します～



社会福祉士の山田です。
詐欺にだまされないよう、
皆で声を掛け合ひましょう！

主任介護支援専門員の榎田です。
色々相談してください！！

看護師・生活支援
コーディネーターの
澤田です。

保健師の植杉です。
ホッホッ！
ハ・ハ・ハ！
イエーイ！

事務員の伊東です。寄り添う対応を
心掛けていきたいと思ひます。

社会福祉士の吉井です。
住み慣れた地域で安心して
生活できますように・・・



南部の「お宝さん」コーナー



今回のお宝さんは、活き活き倶楽部の代表を10年つとめられたN田さんです。活き活き倶楽部の代表以外にも友愛電話、子育てひろば“きらきら”、ミニサロン岡崎、岡崎百歳体操、トトロの会(お散歩の会)、オレンジパートナーなど、数々のボランティア活動をされています。活動の中で大事にしていることは、「何をするにも相手の気持ちを思いやり、愛をもって笑顔で接すること。」

定年後に家族の介護が始まったことや、仕事をしていた間は地域とのつながりを持てなかったことから、友愛電話へ応募されたそうです。友愛電話をはじめたことをきっかけに、子育てひろばのお手伝いやミニサロンのお手伝いへと発展し、ご家族の介護を終えてからは認知症サポーター養成講座を受講の後に2期目のオレンジパートナーへ応募し活動を開始されました。その後は包括支援センターでの居場所づくりに2年ほど関わり、今の“活き活き倶楽部”の代表に。気づけば今年で10年を迎え、節目の年に次の世代へのバトンタッチの意味を込めて代表を交代されることになりました。

🌸 N田様からこれからの人へメッセージ 🌸

今は若い人が忙しい時代。仕事が一と段落したらぜひ地域のつながりを作ってもらいたいです。



🌸 民生委員さんのご紹介 🌸

新しく民生委員に就任された鳥潟さんです。上平間台・平間台を担当されています。民生委員は地域住民の生活や福祉に関する身近な相談窓口として、行政や専門機関と住民をつなぐ「地域の福祉のつなぎ役」です。どうぞよろしくお願ひいたします。

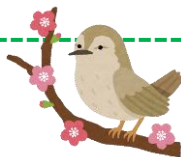
伊勢原南部地域包括支援センター：伊勢原シティプラザ1階

TEL 0463-71-6616 FAX 0463-94-5990

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！

骨粗鬆症 & ロコモ予防のために

朝ごはんをとりましょう



朝ごはんをとる習慣がある人の方が骨量が多いことや、朝にたんぱく質を摂ることで、筋肉量の低下が防げるという研究結果が出ています。さらに朝食を取らないと認知機能の低下、うつ、フレイルになりやすいという研究結果もあり、骨粗しょう症、ロコモ予防の観点からも、朝ごはんは非常に大切なのです。

シラスと納豆のねぎごま丼

カルシウムやビタミンDを含むシラスと、食材の中でもビタミンKの含有量がトップクラスの納豆の組み合わせ。お好みのトッピングでアレンジもいろいろ！

材料 (1人分)

ごはん……………150g
納豆……………1パック(50g)
納豆のたれ……1袋(5g)
しらす(釜あげ)……20g
白ごま……小さじ1(3g)
刻み小ねぎ……少々(1g)



私はキムチとかいわれ大根をトッピングしました。もともとキムチ納豆丼はよく食べるので、しらすが加わるとより栄養upです！思わず写真を撮る前に食べてしまいそうになりました。
笑いヨガリーダー U

作り方はワンステップ

温かいごはんの上に、たれを混ぜ合わせた納豆、しらすをのせ、小ねぎ、白ごまをトッピングします。

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372kcal
たんぱく質 17.9g 脂質 7.5g 炭水化物 63.1g 食物繊維 7.4g
食塩相当量 1.7g カルシウム 143mg ビタミンD 2.4μg ビタミンK 437μg

〈3月13日パーキンソン病仲間の集いを南公民館で行いました〉
当日は当事者・家族の方々方が9名集まりました。自己紹介や近況を話すことであっという間に終了の時間となりましたが、当人にしかわからない悩み、情報の交換が出来ました。皆さま上手に病気とお付き合いいただきたいと思います。

〈絶賛募集中〉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

○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。



〈第2回 第3回 池端福祉館 介護予防教室報告〉

○2月24日(火)はタツミ訪問看護ステーション伊勢原の理学療法士奥田さんに講師を依頼し、腰痛予防体操を行いました。18人の参加者全員体操の前に握力を測定し、奥田氏から握力が全身の筋力の指標になることを教えていただきました。ペットボトルの蓋を開けるのが大変になってきたなと思った方、運動習慣を持つと良いかもしれません！

○3月24日(火)は百歳体操を行いました。映像を見ながらのゆっくりとした運動でしたが、良い運動になりました。

運動の後はみなさんと次回以降の話し合いを行い、百歳体操を中心として継続することになりました！

○4月以降の日程：第4週目火曜日 10時～ 池端福祉館



〈沼目団地集会所 介護予防教室報告〉

○1月30日(金)には施設紹介会社の“みんかい”の方による施設の話しを行いました。17名の参加があり、関心の高さがうかがえました。

○2月27日(金)は包括職員が認知症サポーター養成講座を開催しました。

○3月27日(金)はサンライフの方による“終活の話”をお願いしました。

〈令和8年度 第1回出前包括開催決定しました！〉

日時：4月23日(木) 10時～15時

場所：沼目団地集会所

詳細は回覧板や社会福祉協議会

ホームページをご確認ください。

※会場への送迎についてはご相談下さい。



出前包括…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行います。

〈令和8年度 ボランティア養成講座開催予定〉

第1回 5月21日(木)13:30～15:00

ボランティアで役立つゲームなど

第2回 6月18日(木)13:30～15:00

市役所危機管理課の方とハザードマップ地域を歩く

第3回 7月21日(火)10:00～11:30

認知症サポーター養成講座

第4回 8月18日(火)10:00～11:30

未定(お楽しみ)

場所：4日間すべて
南公民館 1階 集会所

対象：南部地域にお住いの方
概ね65歳以上の方