

南部地域包括支援センター便り

NO.91 令和8年6月号

令和 8年6月1日発行



外出前にやるのがおすすめ!

❄️ 熱中症予防 プレクーリング ❄️

- ✓ 先に身体を冷やしておくことで体温上昇を抑制し、熱中症リスクを低減
- ✓ 暑さを感じにくい、体温調整苦手な方には特に有効!
- ✓ 複数の方法を組み合わせると効果がUP!



🧊 冷水を飲む

外出前に冷水500mLを補給



🌬️ 涼室で安静

エアコンの室内で30~60分過ごす



🚿 冷水シャワー

外出30分前に首・脇・手首を冷やす



🧊 冷却グッズ

保冷剤・冷却タオルを首や脇に当てる

「熱中症予防の一句」
お出かけ前にアイスノン
肝冷えさぬよう脇冷やし



南部の「お宝さん」コーナー



～芸術と優しさで地域に彩りを届け続けて～

紀元2600年を記念して東京に勝鬃橋が完成した時代に生まれ、長きにわたり芸術活動をしてきたお宝さんをご紹介します。

長年続けてきた活動

🌂 脳障害者施設で40年以上にわたりボランティア活動

「指で描く絵」の指導を行い、NHKでも紹介されました。

🌂 展覧会の開催・陶壁画を制作 🌂 教育の場でも芸術を伝える

子どもから大人までが通う絵画教室を開いていました。大学や小学校の課外授業にも招かれました。



「移住のきつかけは組木造りの家」

釘を使わない日本古来の組木造りの家に魅せられてしまったんです。



～これからの想い～

伊勢原ではまだ知人が少なく、地域で十分な活動ができていないと。これからも、子どもに係る福祉活動を続けていきたい。まさに地域のお宝さんです。

今も続けている活動



駅前の喫茶店で似顔絵描き

毎週金曜日の午後に似顔絵描いています。「多くの人との出会いがあり、とても楽しい時間」とのこと。



横浜文芸の会の顧問

「ヨコハマ文芸」の会報誌の表紙の挿絵を担当されています。



ガラス絵作家

ガラスを何枚も重ねて遠近感を表現するそうです。

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!

暑くなる時期は、「水分・塩分・たんぱく質」を無理なくとることが大切です。
食べやすく簡単に作れるメニューをご紹介します。

きゅうりとしらすのさっぱり和え

材料(2人分)
きゅうり… 1本
しらす… 大さじ2
酢… 小さじ1
ごま油… 少々

作り方
薄切りにしたきゅうりにしらすと調味料を混ぜる。
冷蔵庫で冷やして完成

水分・塩分補給に◎
食欲がない日でも食べやすい



トマトと豆腐の冷やしサラダ

材料(2人分)
トマト… 2個
豆腐… 1丁
青じそ… 4枚
ポン酢… 適量

作り方
トマト・豆腐を食べやすい大きさに切る。青じそを刻んでのせる。ポン酢をかける。

水分たっぷり
エネルギー補給に◎



バナナヨーグルトドリンク

材料(1人分)
バナナ… 1本
ヨーグルト 100g
牛乳… 100ml
はちみつ… 少々

作り方
全部混ぜる

朝食にもおすすめ
エネルギー補給◎



雨の日も、会話と笑顔で心は晴れやかに

<令和8年度 第1回 出前包括 in 沼目団地集会場所>



午前中は、「おたからさんコラム」の「Fさん」の本の紹介、おはなしバルーンの大橋さんの紙芝居や手遊びを楽しみました。



恒例の笑いヨガ!



午後はケアフルホームの福祉用具相談員さんから、自宅で使える手すりや歩行器の使い方を教わりました。



折り紙
編み物
紙作り

今回も、のべ30人を超える方々に参加していただきました。ご協力やご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

<令和8年度 第2回出前包括開催します>

日時: 7月17日(金) 10時~15時

場所: 南公民館

午前 百歳体操、宅配クック123の講話と試食会

午後 いざという時の終活講話

詳細は回覧板や社会福祉協議会

ホームページをご確認下さい。



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。

※会場への送迎についてはご相談ください。

ツクイデイサービス東大竹さん
にご協力いただきます!

<東海大学病院の方による“Tokai Blue Café もしばなゲーム”>

日時: 令和8年7月14日(火)10:00~11:30

場所: 学研ココファン伊勢原 食堂 ※要申し込み

もしもの時について
カードで楽しく話す
ゲームです

<認知症サポーター養成講座>

日時: 令和8年7月21日(火)10:00~11:30

場所: 南公民館 ※要申し込み



<パーキンソン病の仲間の集い> ※要申し込み

日時: 令和8年7月3日(金)10:00~11:30

場所: 伊勢原シティプラザ1階 ふれあいホール



募集しています

○出前包括やオレンジカフェ、ミニサロン等でのお手伝い、歩いてくる方の付き添いや車での送迎のボランティアさんを募集しています。興味がある方は南部包括まで。ご連絡お待ちしております。

○暑い中の外出時、「ちょっと涼みたい…」
ご厚意で休憩場所として開放して下さっています。
★やまどり薬局、セブンイレブン東大竹店、もみじ薬局。

