

南部包括支援センター便り

NO.79 令和6年6月号

令和 6年6月1日発行

高齢者のよろず相談所です！
地域のことから体のことまで。
まずはお気軽にお問い合わせを。

保健師の植杉です。
4月からお世話になります。
よろしく
お願いいたします。

生活福祉コーディネーターの松澤です。
高齢になっても
住み続けられる
南部地域を心がけて
います。

主任介護支援専門員の榎田です。
ご相談お待ちしております。

社会福祉士の山田です。
皆さん詐欺の電話にご注意
ください。

事務の伊東です。
お気軽にご相談
ください。

看護師の澤田です。
楽しく元気に暮らし
続けるお手伝いができる
よう頑張ります。

南部の「おたから」紹介 コラム編

渋谷の八千公より勝る柴犬の名前は『チビ』

犬の年齢は5.6歳。私が小田急相模原駅前で
クリーニング客店を始めた頃、一駅離れた相武台前
駅の近くのおさんは外国人のオンリーさんで、その
知り合いのおばさんは山田さん。

私が自転車で行き来しているうちに、ある日山田
さんの柴犬チビが私の家までついてきました。ご飯
を食わせて2日ほど、家の傍にいたのが見えなく
なり、次に私が山田さんのところに行ったら、
ちやっかり帰っていました。

「なんだよ、チビ、帰ってたのかよ」びっくりしました。
一駅の間が4キロもあるのに……

その後、相武台の山田さんの家と私の家を行ったり
来たりしていました。

それから4年の歳月が過ぎ、私の都合で伊勢原に
住むことになりました。その後小田急相模原に住む
私の兄が急死した告別式の午後、元の私の家が近く
なので、心うつと歩いたら市村さんの犬小屋の藁
（わら）にうずくまっていた「チビ」に会えました。老
衰犬になっていました。私が「チビ」と呼びかけると
頭を持ち上げたので間違いないと思いました。
動物が人間に情して、好きになる事もあるのですね。

シルバー会員 K

今回はクリーニング店を経営
されていた時のエピソードを思
い出し投稿をしてくださいまし
た。投稿者のKさんは家業の大
工を継ぐのが嫌で、二十歳の頃
から、地方を回りながらクリー
ニング職人になられたそうです。
お客様のオンリーさんは将校で
パンツ1枚からクリーニングに
出していたそう、当時の生活が
りが目に浮かびます。

南部の「おたから」記事を募
集しています。

俳句や短歌、川柳も大歓迎で
す。ご自身が好きな場所や、
お勧めしたい場所や以前書い
たものでも。
自薦他薦も問いません
連絡先は下記へ。



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

包括支援センターは、高齢者の方の
(主に65歳以上) よろず相談窓口です！

畑のお肉・栄養満点・スーパーフード！！

とろろかけ豆腐



「伊勢原市ヘルスマイトが作った健康レシピ」より

【材料：2人分】

- ・豆腐.....100g
- ・長いも.....50g
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・わさび（好みで）.....少々



【作り方】

- ①長いもをする。
- ②豆腐にとろろをかける。
- ③しょうゆをかける。
- ④好みでわさびをのせる。

1分36秒で出来ました！
湯豆腐にしても美味しいです♪
冷凍のとろろを利用すると便利
です。

【栄養量：1人分】

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	3.8 g
カルシウム	85mg
食塩相当量	0.5 g



アレンジレシピ



色々な食材を添え、
味を変えて自分の
好みを見つけて楽
しましましょう！

キムチ、納豆、温泉卵、きのこあん
かけ、味噌、わかめ、シラス、天か
す、ゴマ、ごま油、アボガド、梅干
し、玉ねぎ、ツナ缶、サバ缶等

保健師の豆知識

腸内環境を整えましょう！
高い食物繊維を含む豆腐
は腸内細菌を増やします。
★消化の促進・便秘の改善に有
効です。
★更に免疫力アップ、老化・肥
満・認知症予防に繋がると言わ
れています。

レッツ腸活



熱中症にご注意ください。こまめな水分補給を！
 ※本格的な暑さの前に汗をかいたり、暑さに慣れましょう。
 ※湿度が高い日や急に暑い日はエアコンや扇風機を使いましょう。

令和6年度第1回出前南部包括報告



5月22日(水)に南公民館

令和6年度「第1回出前南部包括」は、名の方に参加をい
ただきました。午前中に伊勢原市健康づくり課管理栄養士に
よる「食生活でフレイル予防」の講義がありました。
午後は、仲良しヘルスチェックセンターによる「血管年齢・骨
密度・体内糖化物質分析測定」を行いました。

令和6年度第2回出前南部包括お知らせ



日時:令和6年8月30日(金)9時30分から15時30分

場所:上平間台自治会集会所(桜台5-15-16)

対象者:65歳以上 伊勢原南地区にお住いの方

★総合相談:終日

★介護予防教室:9:30~終日(体操・脳トレ等)

★オレンジカフェ:終日おしゃべりとのづくり

★イベント:10:30~11:30「オーラルフレイル」(口腔ケア)

講師:健康づくり課 歯科衛生士

13:00~14:00「施設について」

講師:ベネッセコーポレーション

★イベントは要予約です。0463-71-6616(南部包括)へ申し込み。

※送迎が必要な方はご相談下さい

年に4回、南部包括支援センターの職員が地域に出向いて相談
や介護予防教室を開催いたします。お気軽にご相談を！

**<お知らせ>簡易テストでできる「物忘れチェック」を
希望される方は、お気軽に包括へ！！**