

南部包括支援センター便り

NO.80 令和6年8月号

令和6年8月1日発行



目も夏バテ注意報！

夏は目も疲れやすい？

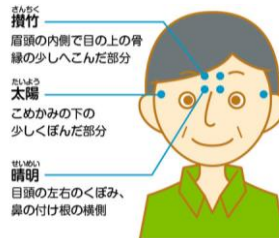
主な原因は、紫外線・エアコン・パソコンやスマホ
紫外線の影響で目に強い刺激が加わったり、エアコンの
風やパソコンなどをじっと見ることで目が乾燥するなど、
『目に負担がかかりやすい季節』です。

目の夏バテ対策！

蒸しタオルや
アイマスクで温
める



目の周りのツボ
押しやマッサージ



日傘やサングラスで
日差しを遮る



<こんな時は病院へ！>

光がまぶしく感じる、暗いところで物が見えにくくなる、視野がゆがんで見える、視野の一部が欠けている、虫が飛んでいるように見える、暗いところで光が見える…などがある時は受診をしましょう。

目の病気は症状に気づきにくいので、眼科も定期検診がお勧めです。



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



南部の「おたから」紹介



今回は、湯口民生委員さんからの推薦の吉川さんです。8月で96歳の誕生日を迎えます。現在は10歳年下の奥さまと暮らしています。

大句地区の男性最年長で現在も老人クラブ、グランドゴルフクラブ、ミニサロンで現役で活動しています。先日行われた老人クラブの神社清掃では一番最後まで草むしりをされ、歩くのが遅いと言いながらも送りの車を断って歩いて帰られました。グランドゴルフの練習では、吉川さんの打つ球は力強くコントロールされ皆感心しています。8月は練習がお休みのため、1ヶ月早く行われた誕生会では、仲間達にお祝いをされてニコニコ顔でした。ミニサロンでは設立当初から参加され、10年以上代表を務められました。今年の秋の「ミニサロン岡崎」20周年には顧問として元気に参加されることと思います。



その他の楽しみは、植物を育てること。自宅のまわりには、ローズマリーやクリスマスローズが植えられ、庭には数多くの植木鉢が並んでいます。接ぎ木をしたオリーブが何キロもの実をつけたこともあったとか。以前は花も種から育て、ご近所に差し上げていたそうです。

南部の「おたから」記事「おたからさん」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。



<奥さまから> 足が痛いと言いながらいつも何かしら体を動かし、買い物にも電動アシスト三輪車で出かけるので、帰ってくるまで心配！と。

*ケンカばかりしていると、にこやかに話される奥さまでした。それも良いコミュニケーションなのでしょうね。健康長寿のお手本として、これからもお二人仲良く過ごされますように！（文・民生委員 湯口）

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！



視覚で食欲を刺激して、暑い夏を乗り切ろう！！

鶏肉と野菜のフライパン蒸し

パリオリンピック

2024

「伊勢原市ホームページ 簡単料理レシピ」より

【材料：2人分】

- ・鶏もも肉.....160g
- ・キャベツ.....200g
- ・パプリカ（黄）.....2分の1個
- ・ミニトマト.....8個



目で楽しもう



【作り方】

- ①キャベツはざく切り、パプリカは細切りにし、ミニトマトはヘタをとる。鶏肉は一口大にする。
- ②フライパンに①の野菜をしき、その上に鶏肉をのせる。
- ③②に塩こしょうをし、水を回しかけ、ふたをして中火にかける。蒸気が出てきたら火を弱め、肉に火が通るまで蒸す。
- ④③を器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

◎食欲を増進させる「暖色系」の食材

- 赤・オレンジ・黄
- トマト・パプリカ・人参
- すいか・オレンジ・トウモロコシ
- 卵黄・チーズなど

【栄養量：1人分】

エネルギー	232 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	15.6 g
カルシウム	57mg
食塩相当量	1.3 g

オリンピック五輪をイメージし色を考え食材を揃えることも楽しいです
赤→トマト、緑→ピーマン、黄→パプリカ、コーン、黒→なす、
青→??? 皆さんは何を添えますか。青って難しいですね！！
色の綺麗な「夏野菜」は、からだの調子を整えるビタミンなど、
夏を元気に過ごすための栄養素が豊富です。
オリンピック応援しながら五輪のお食事どうでしょう！

同じ大きさの結び合う5つの輪は、アジア、ヨーロッパ、アフリカ、南北アメリカ、オセアニアの5大陸の団結と世界中から選手が集まることを表現
青、黄、黒、緑、赤の色は、地色の白を加えると、世界の国旗のほとんどを描くことができるという理由で選ばれた、とのこと。
スポーツを通した平和な世界の実現を目指したいですね！

熱中症にご注意ください。こまめな水分補給を！

- ☀熱中症警戒アラートが出たら、外出は控えましょう。
- ☀夜間もエアコンを上手に使い、熱中症対策をしましょう。



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まいの方

★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:終日おしゃべりともものづくり

★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へ直接申し込みを。

※送迎が必要な方はご相談下さい

第3回出前包括は11月を予定しています。詳細は10月号の包括だよりに掲載しますので、お楽しみに！

出前包括とは...

今年は年に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！

○ミニサロンや老人会、ご近所の方などと“認知症サポーター養成講座”を受講してみませんか？

90分程度の講座を受講された方は“認知症サポーター”として登録されます。詳しくは包括へご相談ください！

＜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！！

