

南部包括支援センター便り

NO.81 令和6年10月号

令和6年10月1日発行

できるかな?

秋にまつわる雑学クイズ



1 秋の風物詩といえば「ススムシの声」ですが、このススムシの声を電話越しに聞くとどうなるでしょうか？



- ①そのまま聞こえる
- ②犬が吠えているように聞こえる
- ③全く聞こえない

2 秋の味覚「栗」を使ったケーキをモンブランといいます。このモンブランという名前の由来はなんですか？



- ①ある国で栗のことをモンブランと呼んでいたから
- ②初めて作った人の名前がモンブランだったから
- ③フランスにあるモンブラン山のようなケーキという意味



栗の美味しい季節になりました♪



答え
1問目 ③
2問目 ③

<編集後記 実習生より>

南部地域の皆さまこんにちは！この夏、南部包括に実習生としてきました。少しでも秋を楽しんでいただけるように、クイズをご用意いたしました。今年の秋はとても暑いと予測されますのでお体にお気をつけてお過ごしください。



南部の「おたから」紹介

「今年も紫蘇味噌を作る」

近所に住む親友Yさんから「青紫じそいる？」と電話があり「欲しい」と即答。今年で数回目である。大きなビニール袋にずっしりと根元から切り取った大量のしその枝を届けてくださった、嬉しい。

これくらいの作業なら椅子に座ったまま出来るし、下準備も調理もなんとかこなせそうだ。

この「しそ味噌」は、十数年ほど前、登山家の田部井潤子さんがNHKテレビで伝授してくださったもの。登山仲間や山男達も高山病にかかるとすつかり食欲を無くす。その時これさえあればと喜ばれるのが、このしそ味噌とのこと。

練り上げる前の、ゆるめの状態で取り分けたしそ味噌は、茄子のシギ焼き、焼き豆腐、生野菜のスティック等に利用し美味しくいただく。

練り上げたしそ味噌は、小さなタッパーに入れて友人達に差し上げると喜ばれる。

今年もYさんから頂いた後、我が家の娘が借りている小さな菜園で、しそ葉を大量に収穫して来たので2、3日後に再び作った。

こちらは半分以上を冷凍にした。娘や私の友人にもそれぞれ持参して喜ばれている。娘や私の友人にも母娘とも似たもの同志です。(F)

【しそ味噌づくりの手順】

大きな枝から小枝をはずす。小枝から1枚1枚葉をもいでいく。ボールは2つ、少し硬い葉と柔らかい葉を分ける。硬い葉はジュース用、柔らかい葉は揃えて縦横にザックリ刻む。それぞれ洗ってざるに上げておく。厚手の鍋にごま油(天ぷら油も可)大さじ2杯を熱し、刻んだしそを炒めていく。量が減ってきたら味噌300g、砂糖250gを好みで加減。水を少々加え、どろどろの状態に木杓子で練り上げていく。ゆるい状態で半量を取り置き、別料理使う。残りは練り上げ容器に保管する。

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。



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！

◎もち麦ときのこの炊き込みご飯◎



【材料】(2人分)

- 精白米 1合
- もち麦 50g
- 水 100ml
- まいたけ 1/4
- しめじ 1/4
- えのき 1/4
- にんじん 1/2本
- だしパック (粉末)・・1袋
- ★薄口しょうゆ・・小さじ1
- ★酒・大さじ1
- 三つ葉 適量

【作り方】(下準備)

- ・まいたけ、しめじは石づきをとり食べやすい大きさにほぐしておく。えのきは石づきをとりお米大になるよう細かく切る。
- ・にんじんはいちょう切りにし三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ①炊飯器に洗ったコメを入れ1合目まで水を注ぎ、もち麦と水100mlを入れる。
- ②①に★を入れて混ぜる。
- ③②にまいたけ、しめじ、エノキ、にんじん、だしパックの中身(粉末)を入れ、炊飯する。
- ④炊けたら、全体を混ぜ合わせて茶碗に盛り、三つ葉をちらして完成。

【栄養量：1人分】

エネルギー	191 kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	0.7g
炭水化物	42.1g
食塩相当量	0.5g



◎さつまいものヨーグルトサラダ◎



【材料】(2人分)

- さつまいも 1/2本
- 玉ねぎ 25g
- 鶏ささみ 1/2本
- ★マヨネーズ 小2
- ★ヨーグルト大1/2
- ★粒マスタード小1
- ★塩こしょう 少々
- パセリ お好み

【作り方】

- ①さつまいもは角切りにし水にさらし、玉ねぎはみじん切りにする。鶏ささみは筋を取り、酒を振る。
- ②食材をそれぞれ耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で加熱する。鶏ささみは、加熱後粗熱をとりほぐす。加熱目安時間：さつま芋5分、玉ねぎ3分、鶏ささみ3分
- ③ボウルで2と★を混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、パセリを散らして完成。

【栄養量：1人分】

エネルギー	175kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	4.1g
炭水化物	28.7g
食塩相当量	0.6g



～レシピ提供～
中北薬品(株)
管理栄養部さま
ありがとうございました。



令和6年度 第3回出前南部包括お知らせ

日時:令和6年11月19日(火)

9時30分から15時30分

場所:岡崎福祉会館



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 予約不要
- ★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「中北けんこう体操」



講師:中北薬品株式会社

13:00～14:00「クリスマスリース作り」

講師:横山氏



★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4回出前包括は2月を予定しています。詳細は12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？
- 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くださる方を募集しています。

＜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！！