



いよいよ寒くなってきました！
急に寒くなった今年は、心も身体もお部屋の中も、冬支度が追い付いていません。物騒なニュースも聞こえます。
防寒防犯対策で、体も財産も守りましょう！

エアコンは暖房になっていますか？
ストーブは埃をかぶっていませんか？
暖房機器は安全確認してから利用開始！

乾燥と冷えは風邪のもと。
風邪は万病のもと！
うがい・手洗い・良い睡眠。
3食食べて水分摂って。

お肌の保湿も忘れずに。
かかとの保湿も忘れずに！

そして戸締りも忘れずに！
ちょっとゴミ出し...そんな時にも鍵かけて。
1人暮らしなんです...、最近子どもが家を出て...、
など、家族構成を外では話さない！
誰もいなくても「ただいま」の一声を。

近所の人とのご挨拶。日頃のつながりが地域を作り、「なんかおかしい」を見つけます！

「大山と富士山が見える家」
我が家の西側の窓からは正面に大山が、少し左に目を転じると、小さいながら富士山が見えます。ダイニングで食事をしながら、居間からも大山はよく見えます。
娘が幼稚園の年長組で、翌年から小学校という時に売り出された200軒ほどの大集合団地の一軒を購入、平塚から越してきました。市制元年だったと思います。近くに桜台小学校ができたばかり。しかし人口の急増で近くの幼稚園は満杯。受け入れてもらえず、あとの半年を私が車で送迎しました。そのときは大山とか富士山とか、まわりの風景などに気がするゆとりもありませんでした。だんだんと落ち着くに似、しみじみとい場所を選んだと満足です。一段坂を上った友人宅からは正面に富士山が大きく望めますが、贅沢は言えません。私はこの立地条件に大満足です。
大山のおかげか伊勢原はお天気の変動が少なく、これも有難く感じます (F)

伊勢原市内でも、大山と富士山を室内から同時に見ることはできません。山を立地は珍しいものではないので、近きようか。そんな眺望の良さを気に入り転居したもの、近くの幼稚園に入れないという予想外の展開から、窓の外に移ろうと景色をよそに、小さなお子さんと毎日慌ただしく過ごされてきた様子が浮かびます。今は同じ場所座り、のんびりと窓の外を眺めながら、変わりゆくその両山の景色と当時の生活を重ねて時間を行ったり来たりする、そんな風に生活を楽しまれていたFさん。とても素敵だと思えました。もうすぐ雪化粧の富士山が楽しめますね！

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。連絡は下記へ。



◎鮭と根菜の和風シチュー◎



【作り方】

- ①鮭はキッチンペーパーで水けを拭き取って一口大にし、骨を取り除く。
ほうれん草は軸を切り落とし、3cm幅のざく切りにする。
- ②大根、にんじんは皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、鮭を皮目から焼き、両面に焼き目をつけて火を通し一旦取り出す。
- ④③のフライパンに②と水、コンソメを入れ、中火で15分程煮て野菜に火を通す。
- ⑤③の鮭、ほうれん草、④を加えてゆっくり混ぜながら中火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥器に盛りつけ、お好みでこしょう、パセリをふる。

【材料】(2人分)

- 甘塩鮭 2切れ
- ほうれん草 1/2袋
- 大根 2cm程度
- にんじん 1/6本
- 水 200ml
- バター 小さじ1
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ④みそ大さじ1/2
- 牛乳 180ml
- 片栗粉 小さじ2
- こしょう 少々
- パセリ(乾燥) 少々

【栄養量：1人分】

エネルギー	222 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	12.3 g
炭水化物	13.9 g
食塩相当量	2.5 g

鮭には
EPAとDHA、ビタミン
豊富、認知症や貧血
予防、冷え性改善の
効果があります。



～レシピ提供～伊勢原市HPより

制作；伊勢原市健康づくり課

協力；神奈川県立保健福祉大学

保健福祉学部栄養学科 田中研究室

○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下さる方を募集しています。

今回は、いつも出前南部包括やオレンジカフェ参加者の送迎にご協力をいただいている「ツクイ伊勢原東大竹」さんをご紹介します！その名のとおり、伊勢原市の東大竹にあるデイサービスです。オレンジカフェにお誘いする際に、「バス停は遠いし、タクシーで行くほどでも…」という方に「ツクイさんが送迎して下さるんです！良かったら来てみませんか？」と私たち職員もお誘いしやすくなり、「だったらちょっと行ってみようかしら」と出てきて下さる方も。おかげさまで順調に行うことができます。ありがとうございます！



<管理者の古川さんから>
いつも大変お世話になっております。
これからも南部包括の方々とともに地域に根付いてサービスを提供していきます。よろしくお願ひします。

令和6年度 第4回出前南部包括のお知らせ

日時：令和6年2月26日(火)

9時30分から15時30分

場所：南公民館

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：おしゃべりとのづくり

★イベント：10:30～12:00 「歌って介護予防」

講師：歌声フォルテさん

13:30～14:30「成年後見制度について」

講師：成年後見・権利擁護推進センター

★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

