

南部包括支援センター便り

NO.84 令和7年4月号

令和7年4月1日発行



南部の「お宝さん」コラムコーナー

8050問題ではなく…

この頃よく聞いたり新聞などでも取り上げているこの問題、私は親の介護問題だと思っていました。

我が家の居間の白壁には、私が50代の頃外国旅行をした時の写真や絵が何枚か貼ってあります。娘が見ていたのでこれはイタリア、ドイツ…と説明をしようとする。「わかつてる。私だっけいつか行きたいと思っていたのに…」と言っています。私の介護が足かせになって旅行や、やりたいことが何もできないと言

うのが本音でしょうが、そこまでは言いません。私の体調はと聞かれれば、腰痛・だるや、無気力感…常に不調を嘆いて愚痴を言っています。もう寿命を過ぎていたので延命はしないし、いつ何があっても幸せな人生だったと感謝しているとも言っています。私の犠牲にはしたくない。娘には通院・買い物・家事など多くを頼っています。旅行その他好きなことをやらせたい、と心底思っています。心情と現状、勿論個人だけではどうにもならないこともあるかもしれません。人は大勢います。ご近所や友人たち、包括支援センターなどの助けをお願いすることもあるかもしれません。F)

「親の心子知らず
子の心親知らず」

今回のFさんの文章を読み、思い浮かんだ言葉です。お子さんを思う気持ちが切実に書かれていて、自分の親を重ねながら読みました。家族の形も介護の形も様々Fさんのように幸せだと言

い切り、覚悟はできていると言えよう、日々を大切に生きたいものです。
「おたからさん」おたから記事を募集しています。俳句や短歌、川柳、ご自身が好きな場所や、お勧めしたい場所、以前書いたものでも大歓迎。
自薦他薦も問いません。包括支援センターへご連絡ください。



春はデトックスの季節です
～腸整えて超いい感じ?!～



東洋医学では、春は「デトックス（解毒）」の時期。体温が上昇し、それと共に不調が目覚める季節なのだとか。その不要な熱と老廃物などを上手に排泄するためのキーポイントは「腸」と「肝」。今年の冬に感染性胃腸炎が猛威を振るったのは記憶に新しいところですが、急に暖くなるこれからは、食中毒も心配です。胃腸炎対策と、デトックスのポイントを押さえて、体も心も軽やかに春を楽しみましょう♪

<デトックスのポイント！>

・軽い運動をする

ラジオ体操やテレビ体操など、全身を大きく動かす運動は効率よく体温を上げてくれます。体温が上がれば代謝もアップ。運動前後は必ず水分を摂りましょう。



・山菜など苦みのあるものや、旬の野菜を食べる

フキノトウやゼンマイなど苦みのある山菜は肝臓に働きかけて解毒を促します。上がりすぎた熱を冷ます効果もあるのだとか。自分で取りに行くのも良いですね。



・抗菌作用や殺菌作用、腸内細菌を整えるものを摂る

ショウガやニンニク、ネギ・玉ねぎやワサビ、シソやミョウガなどは抗菌作用がある薬味などを積極的に摂りましょう。最近ではチューブに入ったものや、冷凍されているものも売っているので上手に使いましょう。



<基本的な感染症対策のおさらい!!>

- ・うがい…ブクブクうがいの後でガラガラうがい
- ・手洗い…石けんを使って30秒以上流水で洗います
- ・まな板や包丁はよく洗い、生ものと野菜で使い分けます



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！



元気なたけちゃんの 「あ～美味しい！！から始まる我が食卓」

第2弾



今回も南部地域に在住の「元気なたけちゃん！」の“男の手料理”の紹介と、併せて南部地域に在住の管理栄養士「ゆきちゃん」からのワンポイントアドバイスを掲載します。

【3月3日の朝ごはん】

【メニュー】

- ①“すき焼き風”
- ②ひじき煮
- ③みそ汁
- ④ご飯 (0.5合)
- ⑤らっきょ漬け



【“すき焼き風”のレシピ】

【材料】(1人分)

- ・ほうれん草、玉ねぎ適量 (冷凍カット済)
 - ・長ネギ1本 ・しめじ適量
 - ・卵1個 ・すき焼きのたれ
- フライパンに油を引き、材料を入れ蓋をして4、5分蒸らす。
○火が通ったらすき焼きのたれを回しかけて出来上がり！



管理栄養士ゆきちゃんのワンポイントアドバイス

品数や使用している食材の数が多く理想的な朝ごはんだと思います。一日に食べる食材の種類が豊富だと、栄養の偏りも少なく疾病予防にも繋がります。もう一品、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品をプラスするとカルシウムも摂れて骨粗鬆症予防にも繋がります。さらに！キノコ類や魚、ブロッコリーや卵と一緒に食べることでカルシウムの吸収や定着を助けることにつながるそうです！



元気なたけちゃんは今日も行く！

この日の朝ごはんには添えられているミニトマトは、なんと種から育てたもの。昼は外に出して日に当てて、日が沈んだらビニールをかけて室内へ。この日も赤青混ざった実が10個以上実をつけていました。ママなたけちゃんにも、たわわなトマトにも驚きでした！



令和6年度 第4回出前南部包括のご報告

令和7年2月26日(火)、南公民館で開催しました。
・午前中は41の方が参加され、「歌声フォルテ」さんと13曲を熱唱♪みんな笑顔で心も体もポカポカに♪



・午後は社会福祉協議会の職員の方達に「成年後見制度」についての講義をしていただきました。予想を上回る18人の参加があり、関心の高さに驚きました。



・お昼には宅配クック123のお弁当の試食会や一日通してネイリストの方の御協力もあり、にぎやかな一日になりました！



出前包括とは…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開催すること。令和7年度も出前包括を計画しています。回覧板でもお知らせします。ぜひお気軽にご参加ください！

※会場への送迎が必要な方はご相談下さい。



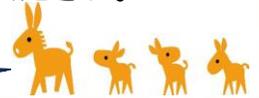
<認知症サポーター養成講座開催のお知らせ>

日時:令和7年4月15日(火)13:30~15:00

場所:南公民館

申し込み方法:南部包括支援センターへご連絡ください。

認知症をにんちしよう。新しい認知症観へ！



○ボランティア養成講座を今年も行います。詳細日程等は回覧板などでご確認の上お申し込みください。

○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。

○5分程度でできる脳の健康チェック「物忘れプログラム」。ご自宅でも包括でもできます。

それぞれお問い合わせやご希望の方は南部地域包括支援センターへご連絡ください。