本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第53号

令和３年２月発行

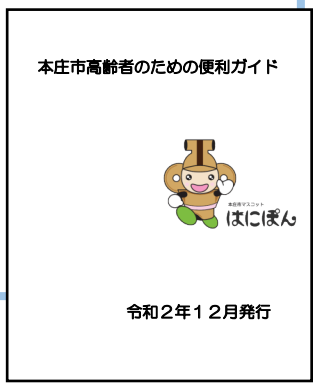
〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井（三友））

『高齢者のための便利ガイド』ができました



高齢者の方やご家族のみなさんが住みなれた地域で、より安心して暮らせるように**福祉・医療・健康・介護予防や、家事サービス・移動販売などの暮らしの支援に関する情報をまとめた、『高齢者のための便利ガイド』をご活用ください。**

『高齢者のための便利ガイド』は地域包括支援センター、本庄市役所介護保険課・地域福祉課でお渡ししています。介護保険を利用されている方は、担当のケアマネジャーさんからもお渡しすることができますのでご相談ください。

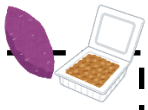


寒い冬にピッタリ！

免疫力アップメニューのご紹介



「さつま芋の納豆汁」



■材料■　２人分

さつま芋	40ｇ
厚揚げ	50ｇ
にんじん	20ｇ
ごぼう	15ｇ
しめじ	20ｇ
椎茸	１枚
インゲン	２本
だし汁	450ｇ

A

味噌	大さじ１
醤油	小さじ１
みりん	小さじ1/2
納豆(ひきわり)	１パック

１食あたり

エネルギー	145 Kcal
食塩相当量	1.8ｇ
たん白質	8.9ｇ
脂質	5.6ｇ

★作り方

1．にんじんは半月切り、ごぼうは皮をこそぎ、斜め切り、さつま芋は輪切りで水にさらす。
2．厚揚げは一口大に切り、しめじは石づきを取ってほぐし、椎茸も食べやすく切る。
3．インゲンは筋を取り、茹でて、食べやすい大きさに切る。
4．鍋に、だし汁と１を入れて火にかけ、沸騰したら厚揚げ、きのこ類を加え、Ａで調味する。
5．最後に納豆とインゲンを入れて、ひと煮立ちしたら出来上がり。

協力：本庄市食生活改善推進員協議会

本庄西地域第2層生活支援体制整備協議体

小島南自治会の皆様にご協力をしていただき

「まごころさぽーと」

という住民同士の助け合いのサービスをしています



日常のゴミ出し
100円／1回（2袋まで）



日常の買い物代行
200円／1回



日常の簡単な掃除
400円／30分（2人対応）



出前サロン
100円／1回
ご自宅に訪問し、一緒に歌をうたったり、体操をします。

利用対象者

◆小島南自治会内にお住まいで、日常の家事を一人で行うことが困難な方で、以下に該当する方となっています。

・65歳以上の一人暮らしの方
・障害のある一人暮らしの方
・同居家族がいる場合は、家族の協力を得ることが困難な方

◆入会金500円と、サービスチケットを購入していただきます。

申込・問い合わせ

◆まごころさぽーと事務局　西愛ネットワーク
☎22－7088
本庄西地域包括支援センター　担当：星

まごころさぽーとの活動にご協力をいただける方を募集しています！「サポーターとして活動したい」、「活動を立ち上げたい」等、ご興味がある方は上記にご連絡ください。



★2月の予定★



日時・会場	行事
2／2（火） 10：00～12：15 はにぽんプラザ2階 ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ・活動室D	**介護者教室** 男性介護者向け料理教室を開催します。講師が行う調理を見学していただきます。
2／22（月） 13：30～15：30 はにぽんプラザ2階 活動室D・E	**オレンジカフェ** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。
2／26（金） 14：00～16：00 はにぽんプラザ2階 社協事務所内	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。

花の名前　漢字クイズ

「風信子」

ヒント：球根で、水耕栽培の定番と言われているお花です。甘い爽やかな香りが特徴です。

花言葉「変わらぬ愛」
「控え目な愛らしさ」

漢字クイズの答え：ヒヤシンス