



高齢者の介護や福祉の相談を承ります

令和7年4月  
**第1号**

# まるだより

新緑が芽吹き、青空のきれいな季節になりました。

発行  
〒420-0834  
伝馬町横内地域包括支援センター  
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号  
電話 054-207-8111

## センター長 主任介護支援専門員 榎



ごはんのお供といえば...ちりめん山椒  
一言：丁寧な対応を心掛けています。  
休日は、私も清水公園を  
愛用しています。

新たなメンバーで、皆様に安心して生活していくだけの街作りをしていきたいと思います。  
多くの地域の皆様にお会いして、地域のお話を伺いたいと思っております。  
是非、お気軽にご連絡ください。  
私たちも、伺います。よろしくお願ひいたします。

## 社会福祉士 武田



ごはんのお供といえば...  
T(たまご)K(かけ)G(ごはん)  
一言：今年、2年目です。  
ランチの時間は社会資源調査と称し、  
美味しいお店を探しています。

## 社会福祉士 山本



ごはんのお供といえば...  
あじよせ・めんたいこ  
一言：8年目も頑張ります。  
まだ、お会いしていない方に、  
会えることが、楽しみです。

## 看護師 佐藤



ごはんのお供といえば...  
焼き鮭・いかの塩辛  
一言：今年度もよろしくお願い致します。  
健康のために、薬膳料理を作ることが好きです。

## 看護師 石橋



ごはんのお供といえば...  
韓国のり  
一言：今年度から勤務することになりました。  
スポーツ観戦を子供と楽しむことが  
好きです。よろしくお願い致します。

## 年度初めは、頑張りすぎに注意です

新年度になると、なんとなくソワソワしてしまいませんか。

職場環境が変わったり、人間関係が新しくなる方も多いかと思います。そのようなご家族様を支えなければならぬ方も多いのではないでしょうか。

様々な理由で、精神的なストレス、不安感などを感じる方が増えてきます。これらが自律神経の乱れに大きく関わってきます。

春は環境の変化が変化する方が多いため、こうした変化に対応できない、または対応しようと頑張りすぎてしまう方で溢れています。

頑張りすぎると、身体は様々な危険信号を発します。

特に不眠や便秘、感情がコントロールできないなどの症状が多くみられます。

「運動」「食事」「おしゃべり」で、リフレッシュし、自律神経を整えましょう。

良質な睡眠がとれることが目標です。

おいしい  
たのしい  
嬉しい  
を、大切に…



## 春キヤベツのお話

「春キヤベツ」とは秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫されるキヤベツのことです。

葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴で、内部まで黄緑色をしています。ふっくらとしておりシャキシャキした歯ごたえ、瑞々しさを楽しむことができます。3月中旬から4月に店頭にたくさん並びます。

キヤベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれる「ビタミンU」が含まれています。これはキヤベジンとも呼ばれている、水溶性ビタミン様物質です。ビタミンUには水に溶けやすく、熱に弱い性質があり、生で食べるとビタミンUを最も効率よく摂取することができます。揚げ物にキヤベツの千切りがついているのは、豊富に含まれるビタミンUが胃腸を優しく守ってくれるからなんです。

ビタミンCも豊富に含まれており、大きめの葉を2~3枚ほど食べるだけで、1日の必要ビタミンCをカバーできます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果があります。春キヤベツを美味しく食べて、春のストレスを乗り切りましょう。

## お話を聞かせて下さい

令和6年度、当センターは

4000 件程のご相談を頂きました。

相談内容は介護保険関係、認知症や介護、医療のことなど、高齢者の生活に関する様々なことです。

- ・家から出ない日が続いている
- ・一人暮らしで掃除や買い物が大変
- ・認知症の親の介護に疲れた
- ・金銭管理ができない、生活が苦しいけど頼める人がいない。
- ・お風呂に手すりや安全な椅子が無くて、入りにくい 等

一人で悩まず相談下さい

## 防災豆知識

備蓄、備蓄といつれど…。

何を、どれだけ?と考えてしまいますよね。

手始めに、レトルトやインスタント食品を食べ慣れることから始めるのはいかがでしょうか。災害時、どうしてもレトルト食品やインスタント食品しかない可能性が高いです。

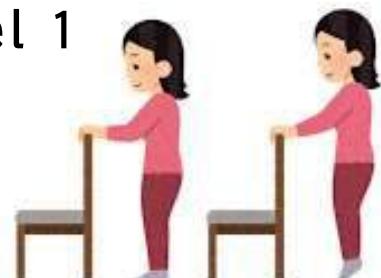
日ごろから、レトルトやインスタント食品を常備し、たまに食べて、食べ慣れておくことも、ひとつ防災対策かもしれませんね。



$$\begin{array}{r} \textcircled{1} \quad 6 \square 4 \square 2 = 9 \square 1 \\ \textcircled{2} \quad 2 \square 6 \square 7 = 1 \square 3 \\ \textcircled{3} \quad 6 \square 3 \square 2 = 7 \square 9 \end{array}$$

## 今月の自主トレ

Level 1



かかとの上げ下げ 10回

Level 2



ご自身のお体と  
相談しながら  
Let's Try!

椅子からの立ち上がり 10回