



## 恒春園地域包括支援センターだより

☆ここに幸あり お久しぶりの第3号

# おうちで介護予防大特集

こんにちは！ 緊急事態宣言は解除されましたが、感染予防に向けて注意が必要な状態です。ストレスたまっていませんか？ 運動不足になっていませんか？ 包括のスタッフも、地域の皆さんにお目にかかる機会が減ってしまい、心配やさみしさでいっぱいです。そこで、久しぶりにニュースを発行し、スタッフが発見した介護予防や健康づくりの情報をお届けすることにしました。

## 看護師のおススメ

皆さん、こんにちは。4月から勤務しております看護師の稲生美佐子と申します。昨年1年間の病院勤務を経て再び恒春園包括に戻って参りました。新たな気持ちで地域包括ケアシステムの構築のため努力してまいります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

私の「おうちで介護予防」のおススメは、**チャレンジ料理**です！  
おうちにいる時間を使って、いつもはつくりにくい献立にチャレンジしてみませんか？  
たとえば、  
・いつものお好み焼きを広島風にする  
・かたまりのお肉でチャーシューづくり（電子レンジでできます。鶏の胸肉も good）  
・知らない料理に挑戦する（外国の料理など）。  
手先を動かして、脳トレになり、栄養もしっかりとれるのでおススメします！

### 広島風お好み焼き簡単レシピ

1. フライパンで卵を薄く焼き、皿にとる。
2. ソース焼きそばを焼き、1.に載せる。
3. 小麦粉を牛乳で溶いてゆるめの生地に。塩をひとつまみ入れ、半量を薄く焼く。
4. キャベツの千切りを3.に載せる。
5. 4.に3.の残り、天かす、肉など載せ、塩少々振り、蓋をして蒸し焼きにする。
6. ひっくり返して更に焼き  
肉に火が通ったらソースを塗って2.に載せる。
7. 青のり、鰹節、マヨネーズなどお好みでかける。



## 劇団「一期一会」で健康に！

主任介護支援専門員の平野恵美子です。川崎生まれの川崎育ち、空襲の焼け跡の残る頃から、高度経済成長時代、バブル期、リーマンショック後のリノベーションまで、さまざまな変化と創造のすがたを見てきました。いにしえより江戸と京都をつなぐ宿場町として栄えてきた我が街、川崎は2023年には誕生400年を迎えます。「来る者拒まず、去る者追わず」の住民気質のもと、新しいものと古くからのものを融合させて発展してきました。そんな魅力あふれる川崎宿の真ん中にある恒春園地域包括支援センターで、皆さまとともに、今起きている地域課題をテーマに、想いを表現する劇団「一期一会」を旗揚げします！



- 役者として舞台に立ってみたい方！
  - 衣装や道具づくりをしてみたい方！
  - 楽器の演奏をしたい！歌いたい方！
  - 得意技で舞台を盛り上げたい方 etc…
- おうちにいっても裏方で参加できますが、舞台をめざして発声練習や体操をすれば、健康づくりに一石二鳥の大効果！  
「うちの町内で公演して！」というリクエストも大歓迎です。集まれなければウェブで公演！みんなで川崎を、明るく、100歳超えても楽しんで暮らせる街にしていませんか？  
詳しくは包括スタッフまでお問合せください。