

# いきいき支援センター

今回は、家族サロン(認知症家族支援事業)でご協力いただいている キョーワ薬局 大江店 管理栄養士 柴田知実さんに風邪予防にも効果のある『生姜』についてお話をいただきました。

## 『しょうが』の力で冬を乗り切ろう!!



今年も寒い冬がやってきます。皆さんはどのような寒さ対策をしていますか?今回は体の芯から温めてくれる、この時期にぴったりの食材『しょうが』を紹介していきたいと思います。

しょうがは、熱帯アジア原産の野菜で、日本では古くから香辛料として利用されてきました。特有の辛味は『ジンゲロール』によるもので、生のしょうがに含まれています。ジンゲロールは、乾燥や加熱によって脱水が起こると、『ショウガオール』に変化します。どちらの成分にも血行促進作用があり、冷え性の改善や代謝向上などの効果があります。体温が上昇するため、免疫力も高まります。

ジンゲロールとショウガオールにはどちらも血行を促進して体を温める作用があり、この時期にぴったりなのですが、体の温め方に違いがあります。ショウガオールは、胃腸を刺激するので、体の中心からポカポカしてきます。一方で、ジンゲロールは体の末梢から温めます。冷え性の改善には乾燥したり、加熱したりしたしょうがに含まれる『ショウガオール』の方が有効だと考えられています。

食べ方を工夫しながら、しょうがの力で寒い冬を乗り切りましょう!!

### からだポカポカ! しょうが入り肉団子スープ



肉団子は、鍋の具材としても大活躍!

カロリー、脂質が気になる方は鶏ひき肉で作るのがおすすめ!

#### 材料(2人分)

えのき 1/4~1/2袋(50g)  
白菜 2~3枚(150g)  
にんじん 1/3本(30g)

A — 豚ひき肉 150g  
玉ねぎみじん切り 1/4個(50g)  
しょうがすりおろし 小さじ1(5g)  
片栗粉 大さじ1(9g)  
しょうゆ 小さじ1(6g)  
ごま油 小さじ1(4g)  
塩こしょう 少々

B — 水 2カップ(400ml)  
酒 大さじ2(30g)  
顆粒鶏ガラスープの素 小さじ2(5g)  
塩こしょう 少々

#### 作り方

- ①えのきは石づきを切り落とす。白菜は食べやすい大きさに切り、芯と葉を分けておく。にんじんはいちょう切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③鍋にBを入れて煮立たせ、②を丸めて加える。
- ④白菜の芯とにんじんを加えて煮て、肉に火が通ってきたら、白菜の葉とえのきを加えて煮る。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえる。

## できました! 「知って安心!! 認知症ガイド」

「知って安心!!認知症ガイド ~住み慣れた南区でいつまでも~」が完成しました。これまで南区で「認知症ケアパス」として配布してきたものを1年間かけて見直したものです。多くの専門職の方たちだけでなく、認知症当事者のご家族や民生委員さんにもご意見をいただき、区民の皆さんによりわかりやすく、より親しみやすいものを目指してリニューアルしました。ぜひ手に取って確かめてみてください。



## 南区南部いきいき支援センター

南区前浜通3-10 南区役所庁舎4階 電話 819-5050 Fax 819-1123  
e-mail:h-minami-nanbu@nagoya-shakyo.or.jp

facebook <https://www.facebook.com/minamikunanbu/> 「いいね」してね!



「高齢者  
見守りPV」  
大公開中!!



# 白水学区地域支えあい事業

このコーナーでは、各学区の推進協事業をご紹介します。今回は、白水学区での推進協の取り組みをご紹介します!

白水学区では、地域支えあい事業を実施しています。地域支えあい事業とは、日頃のちょっとした困りごとに対して、地域の方向士で支えあい、個別支援や見守り活動を行う事業です。事業内容として他にも、「ふれあい給食会」や「リサイクルボランティア(見守り活動含む)」、「ふれあいいいききサロン事業」などがあります。

## 相談窓口

日頃のちょっとした困りごと、学区のボランティアコーディネーターさんが電話や窓口で相談に応じて下さっています。お気軽にご相談ください。

日時/毎週 月～金曜日 午後1時から4時  
場所/白水コミュニティセンター(TEL611-3328)

## 高木委員長から一言



少子高齢化で今後ますます増えていく高齢者に対して、行政で出来ることは限られている。地域で出来ることをやれることからやっていきたい。またマンションなど町内に入っていない方もいる中、孤独死を出さないという思いで地域のつながりを大切に5年、10年先を見据えて取り組んでいきたい。

## 「サロンみよし」

参加費/100円

コーヒーや抹茶、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。毎回たくさんの方が来られて、和気あいあいとした雰囲気のサロンです。

日時/毎月第3木曜日 9時30分～11時30分  
場所/県営三吉住宅集会所(三吉町2-84-1)



## 「ドリームサロン」

参加費/100円

健康マージャンや時々手芸を行うなど男女問わずたくさんの方が参加しています。マージャンは初心者の方でも経験のある方に教わりながらお話しつつ楽しく過ごされています。

日時/毎月第3金曜日 12時45分～15時45分  
場所/白水コミュニティセンター2階



## 地域福祉推進協議会(推進協)とは?

住民が安心して暮らせる福祉のまちづくりを目的に、学区区政協力委員(町内会長)、民生委員児童委員、その他各種団体が協力して、小学校区を単位に設立されている団体。

このステッカーが目印!

# ここバリ通信

Vol.22

## 「ここバリすぽっと」拡充を目指して ～新しく登録いただいたすぽっとの紹介～



### ☆「ここバリすぽっと」の拡充をめざして～新しく登録いただいたすぽっとの紹介～

居酒屋ゆいとん家 大磯通4-10-3 TEL 811-0228



地域の皆さんが集まっておしゃべりしたり、食事をしたり楽しめる場所です。気軽にお声掛けください。

きらめきフィットネス 呼続2丁目15-12 TEL 825-7567



短時間で効率的に鍛えられる介護予防にも適した女性向けのジムです。お身体のお悩み相談にもなりますので、お気軽にお声かけください

☆「ここバリすぽっと」登録店 随時募集中!!(登録店134ヶ所、令和元年8月末現在)

“地域にやさしい場所”であれば、自薦他薦は問いません。「こんな場所があるよ」「うちはこんなことを心がけているよ」などありましたらお申し込みください。

申込先: 南区社会福祉協議会

電話:052-823-2035 Fax:052-823-2688

# 赤い羽根共同募金 ここバリ作品展 2019を開催します!

入場無料



南区在住の介護サービス利用者やはつらつクラブの参加者などの高齢者や障がいのある方の作品を展示します。

また、赤い羽根共同募金活動として、高齢者や障がいのある方の手作り品によるバザーを行います。入場無料ですので、お気軽にお越しください。

日時 令和元年12月22日(日)・23日(月)  
10:00～15:00

場所 南区役所講堂

ここバリとは?



“心のバリアフリー”を南区内に広げていこう、という趣旨で行っています。心のバリアフリーが広がってもっと南区が住みやすくなるといいね☆