

サロン(無料)の案内



- ♪ **ハートランドオレンジカフェ** 要予約
 場所:シニアふれあいセンター サウスピア7階
 日時:毎月第3土曜日 午後2:00~3:30
- ♡ **ハートサロン** 要予約
 おおむね65歳以上の方
 場所:シニアふれあいセンター サウスピア7階
 日時:偶数月第2金曜日 午後2:30~3:30
- ☆ **文蔵おしゃべりルーム** 予約不要
 (介護者サロン)
 場所:南区文蔵公民館
 日時:偶数月第3水曜日 午前10:00~11:30
- ☆ **六辻おしゃべりルーム** 予約不要
 (介護者サロン)
 場所:南区六辻公民館
 日時:奇数月第3水曜日 午前10:00~11:30
- ☆ **別所おしゃべりルーム** 予約不要
 (介護者サロン)
 場所:南区別所公民館
 日時:奇数月第4火曜日 午前10:00~11:30
- ♡ **ひまわりサロン** 要予約⇒南区高齢介護課へTEL048-844-
 おおむね65歳以上の方
 場所:シニアふれあいセンター サウスピア7階
 日時:奇数月第2金曜日 午後2:30~3:30

☆ハートランド浦和ホームページのQRコードです☆



シニアサポートセンター ハートランド浦和
 住所:さいたま市南区別所3-16-11泰合ビル101
 TEL:048-836-2929



令和7年度春号

ハートランド浦和包括通信



包括の職員を紹介します!

南区中部圏域地域包括支援センターハートランド浦和の職員を紹介します。

保健師又は経験のある看護師

花村 岩男 加藤 岡崎

社会福祉士

曾原 田村 小原

主任介護支援専門員

叁藤 小林 松田 阿部 関茂

地域支え合い推進員

武藤



入口に、自転車をたくさん停めていて狭いですが、お気軽にどうぞ!



志木街道沿いにある泰合ビル(旧埼玉ビル)の1階にあります。
 隣には美味しいカレー屋さんがあります。
 向かって右手に行くと別所沼公園があり、その先にはJR中浦和駅があります。
 左手に行くと県庁があります。



地域支え合い推進員のつづやき

eスポーツ体験会を実施しました！

3月10日（月）に辻南小学校の地域開放スペースで
※eスポーツ体験会を実施しました！

当日は、辻南小学校の地域開放スペースで週1回百歳
体操を実施している18名の方に参加いただきました。
eスポーツといっても「ボーリング」「太鼓の達人」
「マリオカート」など様々なゲームがありますが、今回は
「太鼓の達人」で実施しました！

みなさん普段とは少し異なる介護予防の取組に、頭と
カラダを使いながら楽しまれていました！「またやりたい
！」という前向きなお声もたくさんいただくことができました。
そのため「補助金を活用してテレビゲームを
購入もできると思いますよ～」と案内もできました。
もし地域の中でeスポーツを体験してみたいなというご
要望がありましたら、ご協力できることがあるかもしれ
ません。ハートランド浦和までお問い合わせください。



※「エレクトロニクス
スポーツ」の略で、
主に、ビデオゲームや
コンピューターゲームを
使ったスポーツです。



春到来！

寒い冬が終わり、少しずつ暖かくなってきました。

心なしか、街が華やいでみえます。

何か春らしいことをしてみたいですが、どんなことがあるのでしょうか。

・春はいろいろな花が咲く季節です。桜は有名ですが、道端に咲いてる花や、
どなたかの庭先に目を向けてみませんか？名前がわからない花を調べて
みるのもいいのではないのでしょうか。

河川敷が近い方は、そこでどんな植物が育っているか、観察しながら散歩
するのも楽しそうですね。

・春の月は風情有ります。

朧月夜にまったりと夜を過ごすのもいいですね。

・日中の空はどうでしょうか。

少し霞んで見えるのは、この時期ならではでしょうか。
見上げてみたら、冬から春への空に出会うでしょうか。

春の花のほんの
一部です♪



鶏手羽肉で簡単に美味しくたんぱく質摂取！

用意するのは、鶏手羽肉・塩・フライパンのみ！油も要りません！
簡単にパリッと香ばしくできる、鶏肉料理のレシピの紹介です！

材料(2人前)

鶏手羽肉(カット済み) 8~10切れ程
塩(コショウ) 適量



- 1.コンロでフライパンを熱したあと、全体に敷くように塩(お好みでコショウ追加)を
入れます。(使用したフライパンの柄と混じって、わかりにくいですが、...)
- 2.鶏肉を重ならないように皮を下にして入れ、蓋をして中火にします。
途中、鶏肉をひっくり返す必要はありません。塩が敷いてあるので焦げることは
ありません。そのままの状態の中まで火が通るまで待ちます。
- 3.お皿に、パリッと焼けた皮を上盛り付けて、熱々でお召し上がりください。
※比較的安価で、美味しく、ヘルシーで、たんぱく質がたっぷり摂れます♪

