

## 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  
\*10月のみ第3火曜日
- ★ 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: 南区别所公民館  
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: さいたま市南区别所3-16-11 泰合ビル101  
TEL: 048-836-2929



## 令和6年度冬号

## ハートランド浦和包括通信



### ★認知症についての講座を行いました!!

南部地区社会福祉協議会さんからのご依頼で、認知症についての講座を11月に行ないました。  
「認知症の人とともに地域で安心して暮らすために」をテーマに、100名以上の方々にお話しをさせていただきました。  
また、今年度は「認知症サポーター養成講座」を辻7丁目自治協力会の方々、さくら薬局からの依頼で地域住民の方々、けやきホームズ・南区高齢介護課と共に、さいたま市立大里小学校4年生の皆さんを対象に開催しました。  
認知症サポーター養成講座は、受講生が5名以上集まれば地域の様々な場所や企業向けに開催することができます。その他、認知症についての講座の開催についてもお気軽にお問い合わせください。



認知症サポーターとは  
認知症について正しく知って、認知症の方とご家族等を、それぞれの立場で温かくみまもる応援者。  
養成講座は無料で受講でき、受講者にはオレンジリングと埼玉県作成のカードを差し上げます。

## 地域支え合い推進員のつづやき

南区中部圏域チームおれんじ 誕生までのヒストリー

12月6日(金)に第3回ボランティア交流会を実施しました！

当日は、今までに開催したボランティア交流会参加者や新しい参加者、合わせて13名の方にご参加いただきました。交流タイムを多く設けたため、活発な意見交換が行われていました。今回のメインテーマは「チームおれんじ」をみんなで立ち上げよう！でした。チーム名には「手をつなごう」「ドーナツ」「ひまわり」など様々なアイデアが出て、最後に代表者を決めるところまで進みました！

しかし、百歳体操グループの代表や傾聴ボランティア、仕事をしているなど社会参加をされている方が多く、代表になるのは難しいとの声がありました。

そのため・・・**チームおれんじの代表になっていた** **だけの方を大募集します！**

移動支援、百歳体操、傾聴、手芸、カフェなどできること、やりたいことはたくさん出てきています！

みんなの想いを形にして、認知症の有無にかかわらず、楽しく地域活動が行える、そんなグループでご自身の想いも形にしてみませんか？



## みんなの散歩コース



季刊誌夏号と秋号で近場の散歩コースを紹介してきました。

読んだ方が、ちょっと散歩を試してみようかなと思っていただけたら幸いです。今回の冬号では、散歩の効果についてまとめてみたいと思います。

- ・散歩は全身運動なので、全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、体力アップ、健康維持につながります。
- ・骨には運動などで負荷をかけると強くなるという性質があり、歩く際に加わる刺激が骨の強化を促してくれます。
- ・歩くことで呼吸筋が使われ、心肺機能が向上し、体内に酸素を十分取り込めるようになります。脳内にも新鮮な空気が届けられ、脳のパフォーマンス向上にも役立ちます。
- ・歩くことで血流が良くなると、自律神経の活動も安定します。寝つきが良くなり

睡眠の質がアップしてスッキリ目覚めることができます。

- ・一定のリズムで体の筋肉を動かすと、交感神経が活性化され、前向きな思考

になりやすいといわれています。さらには、“幸せホルモン”とも呼ばれる「セロトニン」の分泌が促され、心が落ち着き、集中力も高まります。

## 美味しいスープの簡単レシピ！すぐ栄養！

寒い日からだを温めてくれる、スープのレシピを紹介します。

今回は簡単にすぐできて、たっぷり栄養が摂れるキャベツとトマトのスープを紹介します。

材料(4人前)

キャベツ	3~4枚
ミニトマト	8個
水	650ml
コンソメキューブ	2個
塩	少々
黒コショウ	少々



- ・ミニトマトはへたを取って、キャベツは一口大に切ります。
- ・鍋にキャベツと水を入れて沸騰させ、コンソメキューブを入れ、溶けたらひと煮立ちさせます。
- ・塩コショウで味を調え、ミニトマトを入れて再度ひと煮立ちさせます。火を止め、器に盛り付けたら、出来上がりです。
- (耐熱容器に入れて電子レンジで加熱すれば、もっと簡単で後片付けも楽々♪)
- ・右の写真のように、お好みでソーセージやベーコンを入れてもいいですね！冷蔵庫に余っている野菜やキノコを入れたり、溶き卵を回し入れたり、色々アレンジして温まってくださいね！