

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6年度秋号

ハートランド浦和包括通信



★ボランティアさんを募集しています!!

今年5月に第1回目のボランティアさん同士の交流会を行いました、9月に第2回目を開催しました。

今回は事前に「認知症当事者の方がやりたいこと」について、ケアマネジャーの方々を対象にアンケートに答えていただきました。その結果、趣味活動(社交ダンス、習い事等)や気楽に話を聞いてもらいたい等、介護サービスでは補いきれないことは協力してくれる人がいれば実現できそう!ということがみえてきました。

交流会では、アンケートの結果をもとに、ボランティアの方々と一緒に「チームオレンジ(認知症の人とともに行う地域活動)」や「近場の移動支援」の必要性について意見交換をしました。

アンケートにご協力いただいたケアマネジャーの皆様、交流会にご参加いただいた地域の皆様、ありがとうございました。



「認知症になっても大丈夫」「お話聞くと」「お互い様」のよね
と気軽に言い合えたらいいよね

認知症ご本人の声や要望をもっと聞きたい。当事者の方がもっと発信できるためには どうすれば?!



地域支え合い推進員 情報コーナー

「西浦和公民館」 スマホで初めてのインターネット教室が開催！

(日時)①11月6日 ②11月13日 ③11月20日

水曜日 9:30～12:00

(内容)スマホ初心者を対象に、基本的な使い方からLINEの使い方までを学びます。それぞれ1日ごとの完結講座です。①～③でご希望の日を選択してください。

(講師)さいたま市地域 ICT リーダー

(対象)市内在住の方「スマホ初心者の方」

(費用)無料

(会場)西浦和公民館

(持ち物)ご自身のスマートフォン、筆記用具、飲み物

※スマホをお持ちでない方はお貸しいたします。

(申込時期・申込方法)

申込時期が近づくと、公民館だよりに掲載されますので、そちらをご覧ください。詳細は公民館にお問い合わせください。

(備考)上記の情報は9月16日現在の情報を上記QRコード「さいたま市デジタル改革推進部HP」より一部抜粋し作成しました。

来年1月と2月には六辻公民館を会場にハートランド浦和の職員が講師となってスマホ講座を実施予定です。ご興味ある方は地域支え合い推進員、武藤までお問い合わせください！



みんなの散歩コース

手軽な運動の1つに健康にうってつけの散歩があります。

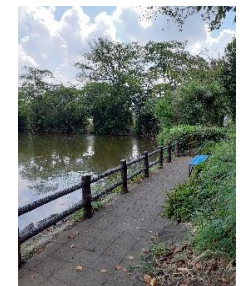
楽しい散歩のイメージ、頭に浮かびますか。今回は「散歩の達人」にお話を伺いました。

南区在住の71歳の男性で、10年以上毎日最低1万歩歩いているFさんです。

四季折々の林・素敵なお庭の花々・果実、モデルハウス展示場の整備された庭や建物、新旧入り混じった家並み、水のせせらぎ、犬の散歩の方々との出会い・語らいなどが期待できる散歩です。

南区には医王寺、真福寺、睦神社など数多くの寺社があり、思わず微笑んでしまう可愛いお地蔵さんや庚申塔などにも出会えます。名所・旧跡の歴史・由来・伝説などを知って散策すると愛着が一層湧いてきます。散歩コースは敢えて固定化しないで、車の少ない裏道・小径を選ぶと毎回新たな発見も期待できるそうです。

今回、Fさんから紹介いただいた散歩コースの中から、白幡沼を目指し白幡緑道を1人そぞろ歩いてみました。国道17号から外れ、緑道に入ると、世界が一変。ヨシなどが密生している沼の周辺には、野鳥観察や釣りに興じている人がいました。緑に囲まれた空気は別格で思い切り深呼吸をして、景色を堪能できました。皆様も快適な散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。



食欲の秋！さつまいも に焦点をあてました！



ねっとりタイプ、ほくほくタイプ、どちらも美味しいさつまいも！

さつまいもの種類はとて多く60種類以上あるそうです。

栄養価はとて高く、食物繊維やカルシウムなどが豊富に含まれています。

今回はいろいろな調理方法がある中で、揚げない大学芋の作り方を紹介します。さつまいもを油で揚げて調理する方法が一般的ですが、こちらのレシピはヘルシーで時短にもなります。

材料(2人前)

さつまいも 2本

(A)砂糖 大2

(A)しょうゆ 大1

(A)みりん 小1

バター 15g

黒ごま 少々

はちみつ 大2



- 1.さつまいもは綺麗に洗い乱切りにします。
- 2.ラップをしてレンジ(600w)で3分半加熱します。
- 3.フライパンが温まったらバターを入れ全体に回した後、加熱したさつまいもを2.3分炒めます。
- 4.(A)の調味料を加え全体に馴染んだら、はちみつを入れ全体に混ぜ盛り付け最後に黒ごまをふります。

