

浪速区包括・ランチニュース

包括・ランチは「高齢者のくらしや介護の相談窓口」です。

こんにちは。包括・ランチです！

浪速区のみなさまに様々な情報を発信していきます！



9月21日は

世

界

アルツハイマーデー



なにわオレンジ川柳大会

川柳を応募してみませんか？

HPより投稿は
こちら



- ★内容 テーマにそった未発表の川柳
テーマ「認知症」について
世界アルツハイマーデーに向けて、
認知症を理解し、認知症になっても
希望をもって楽しく生活できる地域にするための作品
- ・認知症の人を理解するための川柳
 - ・認知症の人やその家族を支援、応援する川柳
 - ・認知症の啓発に向けた川柳 など

- ★作品 指定応募用紙に記入 ※お1人様 2句まで
※お預かりした個人情報には適正に管理し、この取り組み以外には使用致しません

- ★資格 子どもから大人まで どなたでも

- ★方法 区社協ホームページより投稿 または
指定応募用紙を応募箱に直接投函ください
(応募箱設置場所：浪速区社会福祉協議会、浪速区民センター
浪速区老人福祉センター)

- ★応募期間 7月1日(木) ～ 8月20日(金)

- ★賞について 各賞あり (賞状授与のみ)
※審査結果は展示場所にて発表 受賞者のみ事前連絡します

- ★発表・展示場所
- | | | | |
|-------------|-------|---|--------|
| 浪速区社会福祉協議会 | 9月 1日 | ～ | 9月12日 |
| 浪速区老人福祉センター | 9月13日 | ～ | 9月26日 |
| 浪速区民センター | 9月27日 | ～ | 10月 8日 |

お問合せ

浪速区難波中3-8-8 (浪速スポーツセンター内)

電話:06-6636-6071 FAX:06-6636-6028

メール:naniwaorange@naniwa-ku-cosw.or.jp

主催

浪速区社会福祉協議会
浪速区地域包括支援センター / 浪速区オレンジチーム
浪速区老人福祉センター
浪速区子ども・子育てプラザ (みおつくし福祉会)

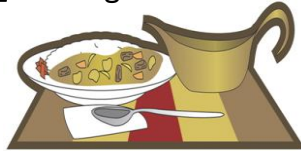


夏バテ防止メニュー

「さばトマトカレー」

栄養価（1人分）
エネルギー量：528kcal
食塩相当量：2.3g

作り方



材料（4人分）

- | | |
|------------|-------|
| ・ごはん | 茶碗4杯分 |
| ・さば缶（みそ煮） | 1缶 |
| ・トマト缶（カット） | 1缶 |
| ・牛乳 | 20ml |
| ・カレールー | 3かけ |
| ・はちみつ | 小さじ2 |
| ・すりおろししょうが | 小さじ1 |
| ・ゆで卵 | 2個 |

1. 深めの耐熱ボールに、さば缶を汁ごと入れて身をほぐす。カレールー以外の材料を加えて軽く混ぜる。
2. 1にカレールーをのせて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分加熱する。一度取り出して、ルーを溶かすように混ぜ、再度4分加熱する。
3. 2を底からひっくり返すように混ぜ、ごはんと一緒に器に盛る。ゆで卵を半分に切り、カレーに添える。

このレシピは電子レンジで調理するため台所が暑くならず、これからの時期にもぴったりです。

トマトにはリコピンが多く含まれており、抗酸化作用が期待できます。リコピンは油と相性が良いので、さば油と一緒に摂ると効率よく身体へ吸収されます。

また、魚の缶詰は骨ごと食べられるので、カルシウム補給にも役立ちます。



ぜひ、作ってみてください。

バランスの良い食事を摂って、暑い夏を乗り切りましょう！！

【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」**相談無料 秘密厳守します**

名称(担当地域)	電話	ファックス	住所
浪速区地域包括支援センター (浪速区全域・難波元町・敷津地域)	6636-6029	6636-6028	難波中3-8-8 (浪速区庁舎1階)
浪速ランチ (浪速・大国地域)	6562-0456	6562-0330	浪速西2-11-6 (スワンなにわ 内)
日本橋ランチ (日東・日本橋・恵美・新世界地域)	6632-2340	6630-3336	恵美須東2-1-4 (日本橋地域在宅 サービスステーション 内)
難波ランチ (立葉・幸町・塩草地域)	6568-1230	6568-1288	幸町2-3-11 (特養なにわ 内)