



# 浪速区包括・ブランチニュース



包括・ブランチは「高齢者のくらしや介護の相談窓口」です。

こんにちは。包括・ブランチです！

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「世界アルツハイマーデー」 第3回なにわオレンジ川柳大会

「ふくしふれあい広場」で表彰式を行いました！

今回も187句と多数のご応募をいただき、本当にありがとうございました。表彰式の様子と受賞作品の一部をご紹介します。



紅さして

家族と祝う

誕生日

老人福祉センター館長賞

阪神の

優勝見るまで

長生きだ

僕の店

僕の頭のも

もう毛ない

浪速区社会福祉協議会  
会長賞

にこにこと

色々忘れ

いいお顔

保健福祉センター所長賞

鏡越し

映る自分に

「どちらさま？」

区長賞

なんでやる

これはわすれて

ほしかった

# 冬のほっこりあったかメニュー

## 「おろし蓮根のとろみ汁」 れんこん

1人分の栄養価  
 エネルギー 81kcal  
 たんぱく質 6.3g  
 脂質 0.5g  
 食塩相当量 1.3g



【材料(4人分)】  
 鶏むね肉(皮なし) 100g  
 酒 大さじ1  
 片栗粉 小さじ2  
 蓮根 160g  
 しめじ 80g  
 にんじん 40g  
 青ねぎ 20g  
 だし汁 カップ2・1/2  
 酒 大さじ1  
 薄口しょうゆ 大さじ1  
 塩 ひとつまみ  
 七味唐辛子 適量

### 【作り方】

- ① 鶏肉は小さく切って酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ② 蓮根は皮をむいてすりおろす。しめじはほぐす。  
にんじんは千切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にA、しめじ、にんじんを入れて火にかけ、沸とうしたら  
①を加えて5～6分煮る。
- ④ ③に蓮根を入れ、とろみがついたら、青ねぎを入れて火を止める。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をふる。

**蓮根は、免疫力を高めるビタミンCや、高血圧予防効果のあるカリウム、便秘改善効果のある食物繊維が豊富です。また、ぬめり成分は胃の粘膜を保護する働きがあります。おろした蓮根はとろとろとした食感で食べやすく、ほっこり温まる一品です。鶏肉を入れることでたんぱく質も摂れます。七味唐辛子のほかに、わさびや生姜でもよく合います。**

ぜひ、作ってみてください。

バランスの良い食事をとって、免疫力を高め、寒い冬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 (浪速スポーツセンター1階)
浪速ランチ (浪速・大国地域)	6556-6268	6562-0550	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)

### 認知症の相談窓口「浪速区オレンジチーム」

名称 (担当地域)	電話	ファックス	住所
浪速区オレンジチーム (浪速区全域)	6636-6071	6636-6028	難波中3-8-8 (浪速スポーツセンター1階)