



# 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<br>(浪速区全域・難波元町・敷津地域) | 6636-6029 | 6636-6028 | 難波中3-8-8<br>(浪速スポーツセンター1階)        |
| 浪速ランチ<br>(浪速・大国地域)                 | 6556-6268 | 6562-0550 | 浪速西2-11-6<br>(スワンなにわ内)            |
| 日本橋ランチ<br>(日東・日本橋・恵美・新世界地域)        | 6632-2340 | 6630-3336 | 恵美須東2-1-4<br>(日本橋地域在宅サービスステーション内) |
| 難波ランチ<br>(立葉・幸町・塩草地域)              | 6568-1230 | 6568-1288 | 幸町2-3-11<br>(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<br>(浪速区全域) | 6636-6071 | 6636-6028 | 難波中3-8-8<br>(浪速スポーツセンター1階) |