

## いきいき 生き粋さん



同じ枝から紅白の桃の花が咲きます

今回ご紹介する生き粋さんは、武庫之荘に 50 年以上お住まいの F さんです。ご自宅のお庭を拝見すると、さまざまな木々や草花が目を楽しませてくれます。



4 月に見頃を迎えたお花たち



透明感のある黄色の花と、漂う甘い香りが特徴のロウバイ



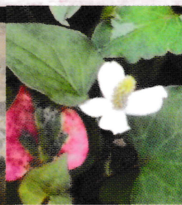
クリスマスローズ



ムスカリ



香り椿



ドクダミ



ツツジ



紫ほおずき



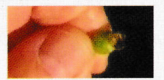
菖蒲

F さんは、暑い日も寒い日も毎日欠かさずお庭に出て、水やりはもちろん、つぼみが日に当たるように葉を剪定したり、時には優しく語りかけながら愛情を注いでおられます。それぞれの植物には、ひとつひとつ手書きの名札がたてられ、見落としそうな、小さな草花を教えてください。

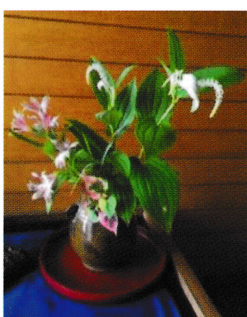
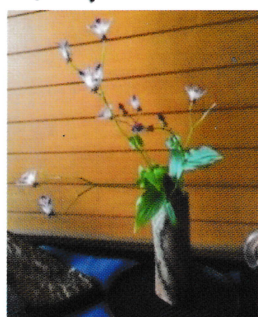
取材の日、F さんが「新芽がでてきたのよ」と嬉しそうに紹介してくださいました。



「マートルの葉は良い香りがするのよ」と F さん。揉むとフルーティな良い香りがしました。葉は乾燥させてお茶にしたり、果実は紅茶で煮立てて飲まれることもあるそうです。  
マートルの実



柄が入っていたり、形が珍しいお花も沢山!



玄関にさりげなく置かれた生け花もとても素敵です

四季折々に移り変わる、美しい自然の姿を見せてくれるお庭は、知る人ぞ知る『武庫之荘の植物園』です。ご近所さんや、華道をしているご友人も楽しみに訪問されます。

F さんは、滋賀県のご出身で、結婚を機に尼崎へ移ってこられました。出産後、地域の婦人会で、子ども会や夏の盆踊りなど、数多くの行事で活躍され、90 歳になった今もパワフルで生き生きと毎日をお過ごしです。





## 武庫・立花・園田地域包括支援センターあまつなぎ共催 多職種連携交流会

2月16日(金)立花南生涯学習プラザ3階ホールにて、ケアマネジャー・救急隊・在宅サービス事業所等多職種連携交流会を開催しました。

テーマは『消防署(救急隊員)との交流、予防救急について』です。94名と多くの方の参加があり、関心の高さが感じられました。講義や心肺蘇生のシュミレーションをした後はグループワークを行い、救急隊・ケアマネジャー・サービス事業所のそれぞれの現場での困りごとや疑問点など、活発な意見交換ができました。



## 認知症サポーター養成講座

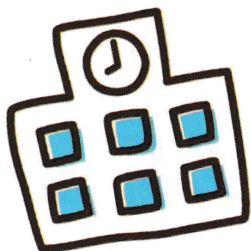


### ～武庫西生涯学習プラザ～



2月19日(月)に武庫地域課との共催で武庫西地域包括支援センターと認知症サポーター養成講座を開催しました。今回は会場だけでなく、自宅など離れた場所でも受講できるようオンラインでも対応しました。

オンラインにすることで昨年よりも多くの方に参加していただくことができ、より講座を受けやすくなったように感じます。事例を交えての講義だけでなく、参加者から「こんなときにはどう対応したらいいのか?」自身が経験したことで「あの時こんな対応でよかったのかな」など質疑応答の時間も充実したものとなりました。



### ～兵庫県立阪神特別支援学校 分教室～

2月27日(火)5、6時限目の授業で武庫西地域包括支援センターと“認知症サポーター養成講座”を行いました。

認知症の正しい理解と認知症の方との関わり方についてお話をしました。生徒の皆さまからは、「認知症の方の気持ちを知ることができた」「声のかけ方や接し方を知ることができた」と感想をいただきました。昨年に続き、今年もこのような機会をいただけたことを大変嬉しく思います。ありがとうございました🌟



# 武庫之荘文化会館 出前講座



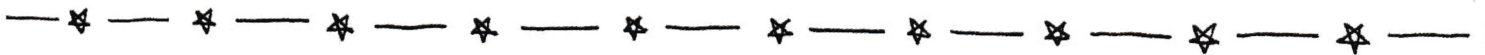
2月17日(土)

『終活をお考えの方へ  
～介護のこと 施設のこと～』  
をテーマに介護保険の申請のタイミング  
と方法、施設の種類やお金のことにつ  
いでお話しました。70名近くのたくさんの方  
にお集まりいただき、将来の備えに役立つ  
情報が聞きたいというご要望にお答えしま  
した。🌸



## 『いきいき百歳体操、はじめました!』

南武庫之荘5丁目の【サロン・ド・スプーン】ふれあい喫茶で、いきいき百歳体操  
がはじまりました。取材をした3月29日は体力測定日。『今ある力を維持したい』  
『もっと遠くまで歩きたい』など、思い思いの目標のもと、測定(握力や開眼片足立  
ち等)も体操も、和気あいあいの雰囲気の中、熱心に取り組まれていました。



地域交流スペース



地域で活動中の皆様  
はじめてみたい皆様

地域福祉を目的とした活動に  
レンタルスペース(有料)としてご提供します。  
日時、人数などご相談ください。

サロン、喫茶、の集いの場  
運動、趣味のグループ活動  
講座、学習会、会議 など



【場所】

南武庫之荘1丁目25-18  
喜楽苑むこのそうケアプランセンター  
武庫東地域包括支援センター 横

【時間】

9時～16時(日曜休館)  
定期及び不定期可

## そら豆と新じゃがのチーズ焼き

### 材料(2人分)

そら豆 200g

○塩 少々 ○茹で湯 適量

新じゃが 2個

玉ねぎ 1/4個

ウインナー 5本

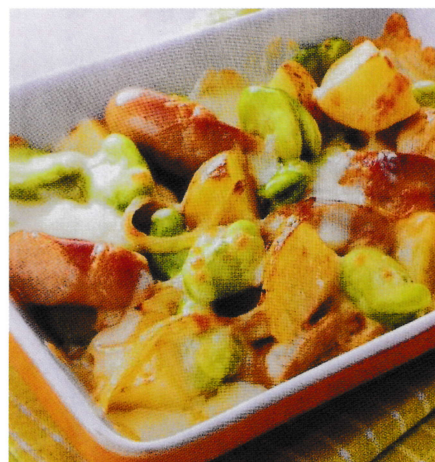
ピザ用チーズ 適量(お好みの量)

◎牛乳 大さじ3

◇塩 適量

◇こしょう 適量

●サラダ油 大さじ1



エネルギー：392kcal たんぱく質：17.7g  
脂質：22.0g 食物繊維：6.3g 塩分：1.5g

### ★★★ 作り方 ★★★

#### 1, 下準備

- ① そら豆…さやから出し、塩少々(○)を加えた湯(○)で茹でて、薄皮をむく。
- ② 新じゃが…1個ずつラップで包み、電子レンジで3分半(500W)加熱し、一口大に切る。
- ③ 玉ねぎ…薄切りにする。
- ④ ウインナー…斜め半分に切る。

2, フライパンにサラダ油(●)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。

3, ウインナー・新じゃがいも・そら豆を加え、炒め、塩・こしょう(◇)で味付けする。

4, 耐熱容器に「3」を入れて牛乳(◎)をまわしかける。

5, ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで12~13分(1000W)焼く。

6, チーズにこんがり焼き色がついたら出来上がり♪



### ☆旬の食材☆

そら豆…4~6月が美味しい時期で、初夏を代表する味覚です。

新じゃが…5~6月が美味しい時期です。皮が薄いので、皮ごと食べるのがおすすめです♪

### ☆アレンジポイント☆

- ・ピザ用チーズがなければ、スライスチーズで代用できます。
- ・新じゃががなければ男爵がおすすめです!!じゃが芋のホクホク感とチーズの相性がぴったりです♪鍋で茹でる場合…皮をむいて一口大にカットし、水に5分ほどさらしてから茹でる。
- ・夏にはズッキーニやトマト、パプリカ、秋には栗やさつま芋、きのこ類、冬にはれんこんやかぶ、ほうれん草など、季節ごとに食材を変えてアレンジができます♪

レシピ作成：けま喜楽苑 管理栄養士 山崎 勇生

### 武庫東地域包括支援センター

〒661-0033

尼崎市南武庫之荘1丁目25-18

電話 06-4962-5308

FAX 06-4962-5309

月~土曜日 9時~17時30分

(日・祝・12月29日~1月3日を除く)

武庫東地域包括  
支援センター

