

支えあい通信



第4号

【令和4年6月28日発行】 鹿屋市地域包括支援センター／生活支援コーディネーター
鹿屋市吾平町麓 56-4 ☎ 0994-45-6969

あなたのまちの地域活動、ご存じですか？

私たち生活支援コーディネーターが活動を応援している見守り活動、居場所づくり、有償ボランティア、運動サロン、お茶のみサロンなどを紹介しました。

令和4年2月14日（月）鹿屋市役所1Fにて



各地域の活動を知って頂けるよう、右の日程で展示予定です!!

既に展示が終了している場所もありますがご希望があれば展示可能ですので、ご希望の方は、地域包括支援センター迄ご連絡ください。

連絡先：45-6969
担当：川内

日程	場所
6月13日～18日	大始良学習センター
6月19日～24日	田崎学習センター
7月4日～7月8日	串良ふれあいセンター
7月11日～15日	上小原分館
7月18日～22日	細山田分館



令和3年度 地域支え合い出前講座 TOP3



1位

音楽療法
29回



2位

介護予防
18回



3位

介護保険
13回





私たちは地域づくりのお手伝い、
鹿屋市生活支援コーディネーターです

鹿屋市生活支援コーディネーターの連絡先

KANOYA SC

鹿屋市全体 1層SC 川内 みより				鹿屋市地域包括支援センター 45-6969			
東部	今吉 浩子	ヴィラかのや	44-2070	高隈・北部・中央	吉ヶ別符 啓子	恵仁会	40-8333
吾平	松元 真由美	包括	45-6969	大始良・田崎・旧高須	久保 ユカリ	恵仁会	40-8333
串良	倉ヶ崎 奈知子	以和貴苑	62-8881	第一鹿屋・西原・花岡	安楽 由佳	包括	45-6969
輝北	玉利 真実	恵仁会	40-8333				



男性の活躍の場の紹介
～YAROOプロジェクト～

サロン活動を優しく支える男性(YAROO!!)の仕事をご紹介します。

輝北町 麓参友会…廃材を利用して男性(YAROO!!)が作ってくれた流し台やトイレのおかげで、外でもお茶のみが出来るようになりました。



池久保サロン…あく巻き作りの火おこしは男性(YAROO!!)が行います。火加減もばっちり!!



フレイル予防レシピの紹介
～夏野菜編～



にがうりの冷製スープ

ポイント

・にがうりは夏のビタミン豊富な食材、毎日の食事に上手に使いましょう。豆乳を加えると、独特の苦味も和らぎ、子どもにもよるこばれます。弱火で仕上げるのがポイント。

にがうり・・・40g
玉ねぎ・・・30g



バター・・・1g
調整豆乳・・・40cc
水・・・75cc
コンソメ・・・1g
塩・・・0.1g
こしょう・・・0.1g

1. にがうりは種と中綿をとり、うすくスライスし、熱湯をかけて水気を切っておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスしバターでしんなりするまで炒め、にがうりを加えて炒める。
3. 鍋に移し、水・コンソメと一緒にクツクツ煮る。
4. 柔らかく煮えたら粗熱を取ってミキサーにかける。
5. 鍋に戻し豆乳を加えて弱火にかけ味を調える。



鹿児島県食によるフレイル予防の手引きより