



# 湯来・砂谷 包括だより

フレイル予防に取り組もう



第17号 令和8年5月20日発行

広島市湯来・砂谷地域包括支援センター

住所 広島市佐伯区湯来町白砂82-4

電話 (0829) 86-1241

FAX (0829) 86-1242

Email [chiikihoukatu.yuki@tea.ocn.ne.jp](mailto:chiikihoukatu.yuki@tea.ocn.ne.jp)



## おおむね65歳以上の方のよろず相談窓口です

ご本人も、ご家族も、ご近所の方も…どなたでもご相談ください。  
訪問や会議などで職員が不在場合があります。来所される方は事前に連絡を  
いただくと、対応がスムーズに行えます。まずはお気軽にご連絡ください。

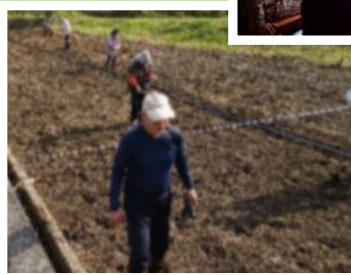


水内  
地区

### ふれあいいきいきサロン ゆきみち花の会

### 5月の活動風景

地域の健康づくり・社会参加の通いの場として、  
令和8年3月にスタートしました。お互い支えあい  
ながら、見守りながら、これから毎年、国道433号  
線沿いにたくさんのお花を咲かせます。



栄養

### 簡単&おいしい さば缶とまとそうめん



防災備蓄用 缶詰  
上手に活用！

#### 材料(2人分)

- ・そうめん…3~4束
- ・さば缶(醤油味、味噌味お好みで)…1缶(150~200g)
- ・トマト…1/2個(ミニトマトOK)適度な大きさにカット
- (a)水…100cc
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ3杯(お好みでOK!)
- ・薬味(大葉・ネギ・バジル・ローズマリーなど)…あれば適量 なんでもOK!

#### 作り方

1. そうめんをゆでる  
そうめんは表示通りにゆでて水でもみ洗いして締めておく。
2. さば缶と(a)をボウルで合わせる  
ボウルにさば缶を汁ごと入れ、スプーンなどで軽く身を崩し、トマトと(a)も入れてよく混ぜる。

☞冷蔵庫で冷やしておくと、冷たくなっておいしいです。  
時間がない場合は、(a)の水の量を少し減らして氷を足してもOK!

☞めんつゆの代わりにポン酢やオリーブオイル、ごま油などを適量加えると風味が変わります。

#### 栄養成分表(1人分)

カロリー:438kcal たんぱく質:19.5g  
炭水化物:70g前後 脂質:6.5g 塩分:約3g

※トッピングの具材で多少前後します。

レシピ提供:特別養護老人ホーム湯来保養園  
管理栄養士 角前 沙織

# 消費者被害が 増え続けています!!

悪質な詐欺が、みなさんの身近に  
潜んでいる可能性があります。  
怪しいものは、必ず信頼できる人  
や関係機関に相談しましょう。

広島市消費生活センター  
TEL082-225-3300

令和7年1年間で、  
**1414億円**  
以上の被害発生



## 「いつもと違う」 に気付いたら…

最近、  
こんな変化はありませんか？

- ☑ 同じことを何度も聞く
- ☑ 約束や日付を忘れる
- ☑ 探し物が増えた



年齢によるもの忘れもありますが、  
**認知症などの病気が原因**の場合も  
あります。気になる変化は、早めに  
相談しておくとう安心につながります。

ぜひ、**かかりつけの先生**や**地域包括  
支援センター**にご相談ください。

農

### 村環境改善 センター

7/23 出張オレンジカフェ  
サロン・ド・ファミーユ

11/26 歩行測定会

河

### 野閲覧室

5/28 趣味を発見！  
コーヒー講座

## ～ 共催講座のご案内 ～

湯

### 来西公民館

6/10 体操教室

7/15 歩行測定会

下半期 レクリエーション交流会

湯

### 来南公民館

6/18 みんなで防ぐ消費者被害

7/16 排泄トラブル解消

9/17 おくちの健康

12/17 健康体操

百歳体操に仲間が増えました♡

クアハウス湯の山

毎週（月）14：00～15：30

詳しくは湯来包括またはクアハウスまで  
お問い合わせください。

みんなで健康寿命を延ばそう！！



広島市に1,000か所以上！！

いきいき百歳体操は高知市が開発した筋力向上の体操で、介護予防に効果があるとして全国に広まっています。広島市もこの体操を推奨しており、湯来・砂谷地域では現在450名以上の方が参加しています。「会場まで遠くて行けないな」「一人じゃ続ける自信がないな」という方はぜひ湯来包括までご相談ください。