



あだち便り **ホウカツ**

発行元：地域包括支援センターあだち（足立区足立4-13-22）

介護予防教室を開催しました

10月24日(火) 秋の暖かい日差しの中、中央本町2丁目に若松公園ですえひろ訪問看護ステーション理学療法士 佐々木良輔氏が講師となり「膝痛予防教室」を開催しました。20名を越える参加者が集まり、歩くために必要な姿勢、筋力維持トレーニングを一緒に行いました。

人体模型を使いわかりやすく体の構造を教えていただき、参加者の方々が熱心に話を聞き入っていました。途中脳トレを交えながら、笑顔や笑い声が聞こえるなどとても大盛況でした。



三味線と唄の体験会



11月10日（金）特別養護老人ホーム花ざかり（中央本町2）の地域交流スペースにて「三味線と唄の体験会」を行いました。

演奏者の久保庄太郎氏にお越しいただき、三味線の演奏に合わせて「東京音頭」「炭坑節」「黒田節」などたくさんの民謡を唄い、大きな声が響きました。三味線体験、端唄の演奏あり、最後は東京音頭のアンコールで大変盛り上がりました。大きい声で唄うことは健康にもつながります。次回は1月に開催予定です。



地域包括支援センターでは、介護予防教室をはじめ様々な教室を予定しております。包括の事務所の掲示板（窓ガラス）にも最新情報を更新していますので、ご興味がありましたら、是非足を運んでみてください。

地域包括支援センターあだちの職員です 訪問の際には業務委託証明証を携帯しています

センター長



岩田 有佳乃
主任介護支援
専門員



薦村 恵理香
主任介護支援
専門員



桑原 清美
社会福祉士



土屋 七月
看護師



膳 美詩
社会福祉士



飯塚 あけみ
看護師



伊藤 洋子
看護師

ちょこっとたんぱく



寒さが身に染みる季節となりました。体が温まるおでんや鍋料理を食べる機会が増える季節ですね。鍋料理にはタンパク質豊富な豚肉、鶏肉、豆腐、または魚介類、野菜を入れ一度に栄養がたくさん摂れる利点があります。寒い冬も元気に過ごしていきましょう。

私の「ぱく増し」ごはん

レンジで肉豆腐

- ①豚肉(薄切り)、玉ねぎ薄切り、焼き豆腐(木綿豆腐)を耐熱容器に盛り付ける
- ②めんつゆをかけラップをする。めんつゆはメーカーの希釈に合わせる
- ③電子レンジ(600w)で7分程度加熱する
- ④お好みで万能ねぎを散らす

★皆様の簡単でたんぱく質豊富な「ぱく増しごはん」を教えてください！



地域包括支援センターあだち 行事予定

12月2日(土) 9:00～11:00 会場：ゆめろーど千代田(梅田)

出張相談窓口 ※雨天中止

12月2日(土) 10:00～11:30 会場：中央南地域集会所(足立1-17-5)

認知症サポーター養成講座

12月9日(土) 10:00～11:30 会場：若松公園(中央本町2)

声掛け訓練 ※雨天中止

12月22日(金)13:30～14:30 会場：お休み処Eggs(足立3-19-9 2F)

聖なる日に和を奏でる 三味線演奏会

もの忘れ相談 会場：地域包括支援センターあだち

予約制

最近もの忘れが気になったり、お悩みの方はいらっしゃいませんか？
足立区医師会の「もの忘れ相談医」が年に4回ご本人やご家族の相談に応じます。
(1人/30分)

令和6年2月7日(水) 13:00～15:00

千住中央診療所 院長：山本 亘 医師が担当いたします。

お問い合わせ

地域包括支援センターあだち

- ・住所 足立区足立4-13-22
- ・受付 午前9時～午後5時
- ・電話 03-3880-8155
- ・FAX 03-3880-4466

