



# あだち便り

発行元：地域包括支援センターあだち（足立区足立4-13-22）

## 地域包括支援センター職員が 65歳以上の方のご自宅に訪問します（実態把握訪問事業）

介護が必要になる前、介護が必要になった後も、その時の状態に応じた適切な支援を提供できるよう、訪問し聞き取り調査を行います。  
この調査は足立区から委託を受けて行っています。

対象者：要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、3年に1度の「足立区介護予防チェックリスト」の送付あった方

訪問時はよろしくお願いいたします



## 「お互いさま」のまちづくり 孤立ゼロプロジェクト



「気づく」「つなげる」「寄り添う」の3つをキーワードに、地域の人との交流を通して、いくつになっても笑顔があふれる“お互いさまのまち”をみんなの力で築いていく活動です。



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



蔦村 恵理香  
主任介護支援専門員



桑原 清美  
社会福祉士



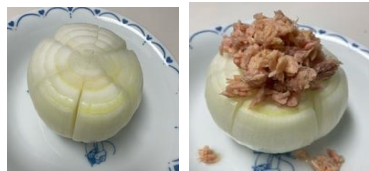
飯塚 あけみ  
看護師



伊藤 洋子  
看護師

# 簡単料理でおいしく、たんぱく質を！私の「ぱく増し」ごはん

## 「丸ごと玉ねぎとツナのレンジ蒸し」



- ①玉ねぎの皮をむき、切り落とさない程度に6等分に切る。
- ②皿に玉ねぎとツナを乗せポン酢をかけラップをする。
- ③電子レンジで4、5分間加熱する。  
※新玉ねぎは3分半程度の加熱。



ツナ缶は100gあたり18gとたんぱく質を多く含みます。カロリーが気になる方は油漬より水煮を選びましょう。



できあがり！

## 6月・7月 行事予定

### 6月

- 11日(火)13:30~15:00 a-café  
会場:地域包括支援センターあだち
- 28日(金)13:30~15:00 a-café Eggs  
会場:お休み処Eggs(足立3)
- 28日(金)認知症サポーター養成講座(予定)

### 7月

- 9日(火)13:30~15:00 a-café  
会場:地域包括支援センターあだち
- 12日(金)14:30~15:30 三味線と唄の会  
会場:特別養護老人ホーム 花ざかり
- 26日(金)13:30~15:00 a-café Eggs  
会場:お休み処Eggs(足立3)

## もの忘れ相談 会場:地域包括支援センターあだち

もの忘れについて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」がご本人やご家族の相談に応じます。  
お一人様、30分間無料で相談できます。

第1回目 **令和6年6月20日(木)** 担当医:渡邊内科外科医院 渡邊 亨医師

### 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

