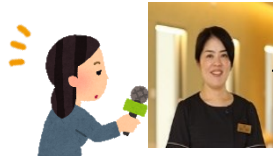


# あだち便り



住所：足立区足立 4-13-22 電話：03-3880-8155

包括あだちでは食を通じて元気になれる地域を目指して活動しています



足立慶友リハビリテーション病院(足立1-12-12)の管理栄養士 清水章代様に話を伺いました！

## 1日1食はバランスの良い食事を！

お弁当例



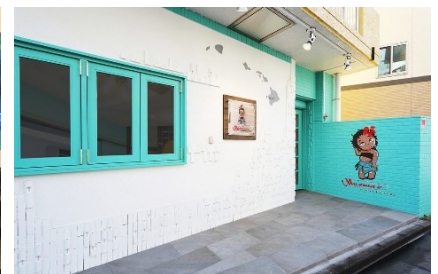
新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごすことが増え、活動量が減り食事の回数や食事量が減る方が多くなってきました。1日の適切な食事量はひとりひとり違いますが「1日1食はバランスの良い食事を摂る」ということはとても大切です。栄養バランスの良い食事にするポイントは、主食・主菜・副菜を揃えることです。主食はご飯・パンなど主にエネルギーになる料理、主菜は肉・魚・卵などを使ったタンパク質を多く含む料理、副菜は野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む料理です。

ハワイアンカフェ Ma'ema'e では足立慶友リハビリテーション病院で提供している病院食をお弁当にして提供しています。(店内価格:660円 テイクアウト価格:650円) ぜひ参考になさってください。

ハワイアンカフェ Ma'ema'e (マエマエ)  
住所: 足立区足立 1-10-9  
営業時間: 月～土 9:00-19:00  
定休日: 日・祝日  
電話: 03-5888-7530



内観



外観

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  
西村美枝



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)



吉田国光  
(社会福祉主事)



淡路美詩  
(社会福祉士)

## 9月から「パークで筋トレ」が末広公園にて始まりました！！

指導員と一緒に公園で楽しく運動しよう！

# 「パークで筋トレ」

対象 おおむね 65歳以上  
参加費 無料  
申込 不要  
内容 筋トレ  
ウォーキング  
ストレッチ など

詳しくは▶ [パークで筋トレ](#) 検索

あなたの地域で新規会場がオープンします！

会場 末広公園  
(足立区足立 4-18-11)

日時 毎月第2・第4土曜  
午前10時～11時

※祝日を除く  
※悪天候の場合は現地判断で中止します

9月11日(土)末広公園にて「パークで筋トレ」の第一回目が開催されました。当日は、雨がポツポツと降っていましたが100人を超える方々が集まりました。皆さんで身体を動かし楽しい1時間を過ごしました。「楽しかった」と笑顔で帰られる方が多く、とても大盛況でした。「パークで筋トレ」は毎月第2・第4土曜10時から11時に末広公園にて行っています。参加費無料、申込不要です。ぜひご参加下さい！



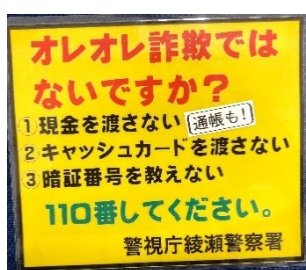
綾瀬警察署より  
注意喚起がありました



**足立エリアが狙われています！！  
ご注意ください！！**



被害者に電話をかけ、対面することなく信頼させ、不特定多数の方から現金をだまし取るオレオレ詐欺、親族や銀行職員を装い、キャッシュカードが必要であると訪問し情報を盗む詐欺が、足立エリアで急増しています。「怪しいな、変だな」と思ったら、すぐに対応せず相談機関へ相談しましょう。



←玄関にぶら下げることが出来るもの(ドアノブサイン)を警察署で配っています。ご希望の方は綾瀬警察署 犯罪抑止係までお電話ください！  
電話:03-3620-0110

### もの忘れ相談

☎問い合わせ:地域包括支援センターあだち 03(3880)8155



もの忘れにお悩みの方、足立区医師会の「もの忘れ相談医」が年4回ご本人・ご家族の相談に応じます。(1人30分/無料)予約制となっておりますので、お気軽にお問い合わせください。

※R3年11月25日(木)15:00～17:00に行います。

会場:地域包括支援センターあだち