

9月

認知症声かけ訓練、認知症サポーター養成講座を行いました



① 認知症声かけ訓練の様子

① 認知症声かけ訓練は、男性 6 名、女性 16 名、計 22 名の参加がありました。快晴の中、3 チームに分かれ声かけを行いました。時間が経過するごとに、積極的に包括職員に対して質問をしたり自ら声かけをする姿が見られました。笑顔の絶えない和やかな時間でした。



② 認知症サポーター養成講座の様子

② 認知症サポーター養成講座は男性 5 名、女性 6 名計 11 名の参加がありました。参加者の方からは「参加して良かった、もっと認知症について学んでいきたい」「今後生活に活かしていきたい」と感想をいただきました。

11月

五反野駅周辺の清掃ボランティアに参加しました



メンバー募集中です!

居宅介護支援事業所「ケア元気」の小元ケアマネジャーが、発起人として行っている五反野駅周辺の清掃活動に参加しました。当日は 9 名の参加があり、1 時間歩き掃除に取り組んだ結果、空き缶やペットボトル、タバコの吸い殻等、袋一杯のゴミを回収しました。参加者より「この掃除で五反野地域が綺麗になったらとても嬉しい、今後も参加していきたい」と話しているのがとても印象的でした。

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。1 月は千住中央診療所 山本亘医師が担当します。

※R4 年 1 月 19 日(水)13:00~15:00 に行います。

会場: 地域包括支援センターあだち



あだち便り 特別号

住所: 足立区足立 4-13-22 電話: 03-3880-8155

しっかり食べて元気にならしましょう!
いつものおかずにもう一品
はじめませんか?

毎回の食事で手のひらサイズのたんぱく質のおかずを摂りましょう!

たんぱく質は脂質や糖質に並ぶ三大栄養素のひとつです。たんぱく質が不足すると、肉体が衰えるだけでなく精神的な不調も出やすくなります。1日に必要なたんぱく質の量は、体重 1kgあたり約 1gを摂ることが目安です。(体重 60kg の方は 60g) いつもの食事にちよい足しし、たんぱく質を補っていきましょう!!!

大豆製品	乳製品	魚類
納豆 17g (1パック) きな粉 36g(100g) 豆腐 6g (1パック)	ヨーグルト 3.6g(100g) 牛乳 10g (コップ1杯) ゆで卵 6.9g (1個)	さば缶 30g (1本) マグロの刺身 37g (5切れ) 焼鮭 20g (1本)
肉類	練り製品	
ささみ 23g (1本) 牛肉 17g (100g) サラダチキン 25g(1本)	カニカマ 1.8g (1個) ちくわ 3.6g(1本) 魚肉ソーセージ 5.5g (1本)	

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) | 膳美詩
(社会福祉士) |

絆のあんしん協力 機関を紹介します

地域包括支援センターあだち

と連携をとっている団体です。

※50音順



ASA 梅田五反野様



YC 足立様



足立消防署様



足立一郵便局様



すえひろ訪問看護ステーション様



力寿司様



東陽信用株式会社様



docomo ショップ 足立店様



足立三郵便局様



足立中央本町郵便局様



あべ内科小児科様



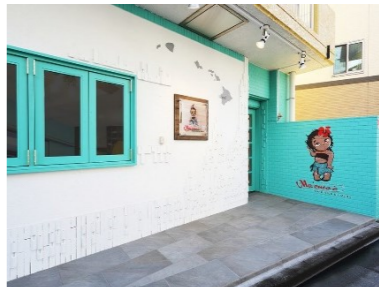
栄光交通株式会社様



パートナーケア 笑がお様



はなまる薬局五反野店様



ハワイアンカフェ Ma'ema'e 様



フードショップ豊岡様



株式会社 AMAO ケア元気様



株式会社 G・F デイサービス様



株式会社 丸善不動産様



ケアリッツ五反野様



福寿司様



双葉寿司様



綾瀬警察署ふれあいポリス 一戸様



西新井警察署ふれあいポリス 宮田様 花澤様



ケアプロ訪問看護ステーション東京 足立慶友サテライト様



寿いきいきセンター 足立様



子ども食堂ひよこ様



近田歯科様



ハイワ薬局様



放課後等デイサービス まつぼっくりツリー様



ミートショップ佐藤様



薬局ファーマシー サトムラ様



佐々木ケアサービス 株式会社様



サンワ薬局足立店様



支援センターあだち様



社会福祉法人 つくしの郷 生活学館 足立校様



わかば薬局様



渡邊内科外科医院様

絆のあんしん協力機関募集中です！
絆のあんしん協力機関とは、地域の高齢者に気を配り、日常の業務や活動の中で相談を受けたり、声かけなどをして頂いている団体のことです。異変に気付いた時には地域包括支援センターと連携をとっています。