



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）

地域包括支援センターあだち内で開催している「a-café」を「お休み処 Eggs」でも開催することになりました！

a-café Eggs え～かふえ えっぐす

毎月第4金曜日 開催



午後1時30分～3時00分

事前予約不要・出入り自由♪



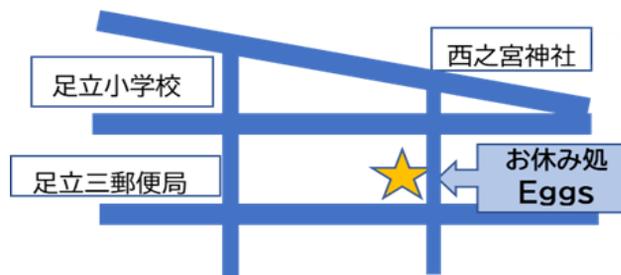
- ・ひとり暮らしで話がしたい方
- ・情報交換をしたい方
- ・悩み事を相談したい方



どなたでもお気軽に
お立ち寄りください！

【会場】

お休み処 Eggs
足立区足立3-19-9
アーバンクラッシーハイツ2階



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



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

食生活チェックシートはご存じでしょうか？

10の食品群をチェックをすることで食べ方の傾向やたんぱく質の摂取が一目瞭然です。食品をすべて食べると10点満点となり、7点以上をめざすものになります。包括で配布しています。



私の「ぱく増し」ごはん

鶏肉と大豆のトマト煮 レシピ提供:土屋職員



- ①一口大に切った鶏肉の両面を焼く。
- ②トマト缶のトマト、大豆、固形コンソメを入れ蓋をして煮込む。塩コショウで味を整える。

メモ 大豆は畑のお肉とも言われたたんぱく質、食物繊維が豊富です。

★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

- ・6月3日(土) 10:00~12:00 出張包括 ゆめろーど千代田商店街
- ・6月23日(金) 10:00~11:30 認知症サポーター養成講座
場所:あだち再生館 15名(予約制)
- ・7月20日(木) 14:00~16:00 介護者教室「正しい服薬について」
場所:あだち再生館 20名(予約制)



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)

- ・R5.9.21(木) 14:00~16:00 梅島うきクリニック 浮文宏 医師
- ・R5.12.7(木) 13:00~16:00 渡邊内科外科医院 渡邊亨 医師
- ・R6.2.7(水) 13:00~15:00 千住中央診療所 山本亘 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

