



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）

移動スーパー「とくし丸」がやって来る！

7月からこども食堂ひよこさん、お休み処Eggs（同建物/足立3）の建物の駐車場内に移動スーパーとくし丸が来ています。

- ・スーパーまでなかなか買い物に行けない
- ・生鮮食品を買いたい
- ・直接商品を自分の目で見て購入したい



地域の声に応え、こども食堂ひよこさんがイトーヨーカドー西新井店と提携し、商品をたくさん積んで販売しています。週に2回来てくれるので、「こんな商品を次回持ってきてほしい！」などご要望にも可能な限り答えてくれます。是非、お立ち寄りください。

毎週 火曜日・金曜日
午前10時～10時40分頃

会場：足立区足立3-19-9アーバンクラッシーハイツ駐車場



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

夏場は暑さで食欲が減退しやすく、食事量も低下しがちです。シニア世代にとって「たんぱく質」は体重、筋力を維持する重要な栄養素です。豆腐には「たんぱく質」が多く含まれますので、冷奴は夏に欠かせないメニューです。



私の「ぱく増し」ごはん

ピーマン・椎茸のシーチキン焼き レシピ提供 O様(足立4)



- ①ピーマンを半分に切り種を取る
- ②シーチキンをのせる



- ①椎茸の軸を取り、細かく刻む
- ②刻んだ軸とシーチキンを混ぜ
椎茸にのせる

- ③トースターで焼き
お好みで醤油をかける

★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

- ・8/26(土)家族介護者教室「車いすの選定と介助方法」
時間:14:00~15:30
場所:五反野コミュニティセンター(西綾瀬2-1-13)
- ・9/1(金)認知症サポーター養成講座
時間:10:00~11:30
場所:あだち再生館(中央本町2-9-1)
- ・9/8(金)声掛け訓練
時間:10:00~11:30
場所:あだち再生館(中央本町2-9-1)



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5年9月21日(木) 14:00~16:00

梅島うきクリニック 院長:浮文宏 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

