



# 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）

## 介護予防で 運動の秋、文化の秋を

暑すぎた夏が終わり、外出を控えていた方もこの機会にご参加ください。

10月24日(火) 10:00~11:00

「膝痛予防体操～自分の足でいつまでも～」

講師 すえひろ訪問看護ステーション 佐々木 良輔 氏

会場 若松公園(中央本町2丁目) ※雨天順延予備日 10月31日(火)

定員 20名 ※申し込みは地域包括支援センターあだちです

10月27日(金) 13:30~15:00

「のこぎり演奏会」のこぎりキング下田 氏

会場 お休み処Eggs(足立3-19-9 アーバンクラッシーハイツ2階)

※申し込みは不要です。直接会場にお越しください

11月10日(金) 14:30~15:30

「三味線と唄の体験会」久保 庄太郎 氏

会場 特別養護老人ホーム花ざかり 地域交流スペース(中央本町2丁目)

定員 10名(先着順)

※申し込みは地域包括支援センターあだちです

パークで筋トレ 指導員と一緒に運動しよう

毎月 第2・4土曜日 10:00~11:00

会場 末広公園(足立4-18-11)

※祝日を除く / 悪天候等、予告なく中止となる場合あり

※申し込みは不要です。直接会場にお越しください

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



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

秋は食欲の秋と言われ、食べ物のおいしい季節です。秋の魚といえば鮭、秋刀魚(サンマ)、サバなどが旬を迎え、栄養価も高くなります。鮭にはタンパク質が多く、切り身(80g)あたり18gのタンパク質が含まれています。

## 私の「ぱく増し」ごはん



## 鮭のホイル焼き

- ①鮭に塩、こしょうで下味をつける。
- ②アルミホイルに玉ねぎの薄切り、鮭を順にのせる。
- ③きのこや野菜を添え、アルミホイルでくるむ。
- ④オーブントースターで15分ほど加熱する。
- ⑤お好みで醤油やポン酢をかける。

★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

- 10月27日(金)13:30~15:00 会場:お休み処Eggs(足立3-19-9 2F)  
a-café Eggs 「のこぎりキング下田 のこぎり演奏会」
- 11月 2日(木)9:00~10:00 足立三郵便局(足立3-18-16)  
出張相談窓口
- 11月24日(金)14:00~16:00 中央南地域集会所(足立1-17-5)  
家族介護者教室「おいじたくとじぶんノート」
- 12月 2日(土)9:00~10:30 ゆめろーど千代田  
出張相談窓口

## 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12月7日(木) 13:00~15:00

渡邊内科外科医院 院長:渡邊 亨 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

