



あだち便り

発行元：地域包括支援センターあだち（足立区足立4-13-22）

9月は認知症月間です！

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。地域包括支援センターあだちでは、認知症に対する関心と正しい理解を深めていただくための事業を行います。



9月7日(土) 13:30～15:00
 「話そう！介護の悩み」講演と座談会
 講師：よつばや在宅クリニック 保健師 六角僚子氏
 会場：五反野コミュニティーセンター(西綾瀬2-1-13)
 定員：10名 *申し込みは地域包括支援センターあだちです

9月13日(金)13:00～16:00(予定)
 「認知症サポーター養成講座&声掛け訓練」
 会場：中央南地域集会所(足立1-17-5) 定員：15名
 *申し込みは地域包括支援センターあだちです



9月24日(火)14:00～16:00
 「もの忘れ相談」
 担当医：浮 文宏 医師(梅島うきクリニック)
 会場：地域包括支援センターあだち
 *申し込みは地域包括支援センターあだちです



9月10日(火)13:30～15:00
 「a-café」
 会場：地域包括支援センターあだち
 (足立4-13-22)
 *申し込みは不要です。



9月27日(金)13:30～15:00
 「a-café Eggs」
 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。

地域包括支援センターでは、介護予防教室をはじめ様々な教室を予定しております。包括の事務所の掲示板(窓ガラス)にも最新情報を更新していますので、ご興味がありましたら是非足を運んでみてください。

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



飯塚 あけみ
看護師



伊藤 洋子
看護師



井上 紀久子
社会福祉士

簡単料理でおいしく、たんぱく質を！私の「ぱく増し」ごはん

「きゅうりとチキンのさっぱりあえ」

○材料 きゅうり、ささみ(サラダチキンで代用)、梅干し、青じそ
調味料 しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ごま

○作り方 ①きゅうりを切り、塩でもみ水気を切る
②つぶした梅干しと、刻んだ青じそを混ぜ、調味料と和える



ポイント

*ささ身の代わりにサラダチキンを使用しました。三杯酢の代わりにめんつゆでもOK。そうめんとあえてもおいしくいただけます！

フレイル予防を目的とした体操教室(後期)が始まります

はじめてのフレイル予防教室

要介護状態にならないよう運動・栄養・口腔機能向上を目的とした教室です。

【会場】中央南地域集会所(足立1-17-5)

【日程】9/20(金)～12/6(金)の
毎週金曜日 全12回

【時間】13:15～14:30

【参加費】無料

【定員】15名(※申し込み多数の場合抽選)

【申込】8月24日(土)までにお電話の上
ご来所ください

★対象の方にはハガキにてご案内を送付しております。

みんなで元気アップ教室

筋力トレーニング、自分達でコースを作りウォーキングし、教室終了後はフレイル予防に取り組むグループを立ち上げます。

【会場】中央南地域集会所(足立1-17-5)

【日程】9/17(火)～11/19(火)の
毎週火曜日 全10回

【時間】13:15～14:45

【参加費】無料

【定員】15名(※申し込み多数の場合抽選)

【申込】8月24日(土)までにお電話の上
ご来所ください

新職員紹介



はじめまして。井上紀久子と申します。
地域包括支援センターでのお仕事は初めてですが、地域のために頑張ります。ご相談をお待ちしておりますので
よろしくお願い致します。

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

