



# 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）

地域包括支援センターあだちでは、家族介護者教室を開催しています。今回は足立区のエンディングノートをお配りし、人生を振り返りこれからのことを考える一助となるよう講座を行います。

## おひとりさまの備え

～これからを元気に生きるための「じぶんノート」作り～

**日時** 令和6年11月9日（土）  
13時30分～15時00分

**会場** 五反野コミュニティセンター  
（足立区西綾瀬2-1-13）

**講師** 地域包括支援センターあだち職員

**持ち物** 筆記用具

**定員** 15名（先着順）

**参加費** 無料

**申込み** お電話か直接包括まで



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



鳶村 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

# 秋増し！ぱく増し！ ホウカツあだち職員のぱく増しレシピ

食べ物のおいしい季節、「食欲の秋」になりました。  
「ぱく増し」とは、たんぱく質を普段の食事に増して高齢期を元気に過ごす足立区独自の標語です。  
ホウカツあだち職員のレシピをご紹介します！

## 鶏むね肉の味噌マヨ焼き



むね肉をそぎ切りにして、フライパンで火を通します。軽く塩胡椒をしたのちにマヨネーズと味噌で味付けします。

センター長 岩田

## 鮭バター炊き込みご飯



めんつゆ・鮭の切り身・すりおろしショウガを加え炊飯。ご飯が炊けたら、鮭の皮と骨をとりバターを入れ、混ぜて出来上がり！

副センター長 蔦村

## 豚肉の野菜巻き



人参を細切り、えのきは少量を豚肉で巻きます。フライパンで焼き調味料で味付けし最後にポン酢をかけます。

飯塚

## 肉巻き豆腐の照り焼き



豆腐はレンジで2分加熱し水切りをして9等分します。豆腐を豚肉で巻いて片栗粉を振りまきます。フライパンで焼いて醤油とみりんで照り焼きにします。

伊藤

## 納豆トースト



生食パンの上にタレを混ぜた納豆を広げ、マヨネーズをかけトースターで焼きます。アクセントに大葉を添えています。

井上

## いわしの梅煮



フライパン(鍋でも可)に缶詰のいわしと梅干し、少量の水を入れ煮込みます。大葉とネギをのせて出来上がりです。

桑原

## 10月・11月行事予定

10/4(金)「三味線と二胡の演奏会」 14:30~15:30 会場 特別養護老人ホーム花ざかり

10/9(水)「正しい歩き方を学び元気に歩こう!!」10:00~11:30 会場 足立一丁目児童遊園  
荒川土手ハウォーキング

10/15(火)出張相談窓口 9:00~10:30 会場 東京東信用金庫 五反野店

11/27(水)認知症サポーター養成講座

## 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

