

# 宮前平地域包括支援センターだより ほほえみがいっぱい

地域包括支援センターは市から委託を受けた高齢者の相談機関です。  
当センターは馬絹・小台・宮前平・宮崎6丁目を担当しています。  
ご相談は無料です。知りえた情報・秘密は、厳守します。

発行：医療法人三星会  
宮前平地域包括支援センター  
住所：宮前区馬絹6-20-4  
電話：044-872-7144  
『ほほえみがいっぱい』は  
地域の情報や福祉の情報など  
をお伝えします。

## 打倒！風邪・インフルエンザ・コロナ 免疫力を高める食事



裏面に『免疫力をアップさせる  
お腹に優しいスープ』のレシピを  
載せています。体の中から  
温めて疲れた胃腸の調子  
を取り戻しましょう。

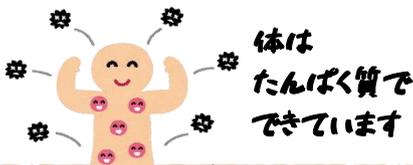


### 良質なたんぱく質



肉・魚・卵・乳製品・  
大豆製品など

たんぱく質は免疫細胞の材料  
です。免疫細胞は寿命が短い  
ので、たんぱく質が不足すると  
免疫力低下につながります。



### ビタミンA・C・E



緑黄色野菜・果物・  
ナッツ類など

エネルギーを作るには酸素が  
必要ですが、エネルギーを作る  
と同時に活性酸素を生み出し  
ます。この活性酸素は実は細胞  
を傷つけてしまいます。  
ビタミンA・C・Eには抗酸化  
作用があり、活性酸素から細胞  
を守ってくれる力があります。

### 発酵食品・食物繊維



ヨーグルト・納豆  
きのこ類など

免疫細胞の約7割は腸に  
住んでいます。免疫システムの  
『基地』とも呼ばれる  
『腸内環境を整える  
＝善玉菌を増やす』ことで  
免疫力アップにつながります。

情報提供：レストア川崎栄養科

## 地域の集いの場 ご予約不要

### Cafe 桃花

- 3/5 (火) 13時～14時  
場所：宮前地区会館  
オカリナ演奏♪
- 3/26(火) 13時～14時  
場所：小台公園  
お花見・歌など



お気軽にご参加  
ください。  
第3地区社協主催

### カフェはなぞの

- 3/13(水) 13時半～15時  
場所：宮前いきいき  
(老人福祉)センター  

- 中央地区社協主催

### ご近所サークル すずの家 ダイヤモンドクラブ

- 2/16(金) 10:20～11:30
- 3/15(金) 10:20～11:30  
場所：第2すずの家  
(西野川 1-19-11)



ご予約不要

センター主催 花咲すくーる

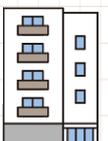
## 介護保険勉強会

- 2/28(水) 10時～11時 宮前地区会館
- 3/27(水) 10時～11時 小台八幡会館

※2回とも同じ内容の予定です。

## 色々な施設のの違いに答えます

特別養護老人ホーム、有料老人ホーム  
何が違うの？ 親、ご自身、家族が  
知っておくと良い内容です。  
どなたでもご参加いただけます。



 **会場には駐車できませんご注意ください。**

免疫力UP!

# 小松菜と玉子の中華スープ(1人分)



145kcal

たんぱく質 10.6g

塩分 0.9g

- ・豆腐 1/6丁(50g)
- ・小松菜 1株(40g)
- ・にんじん 10g
- ・えのき茸 30g ・卵 1個
- ★水 300ml (1.5カップ)
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ★生姜チューブ 1cm
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩、こしょう、ごま油 適量

- ①小松菜は3cm幅、にんじんは短冊切りにします。えのき茸は根本を切り落とし、半分に切ります。
- ②鍋に★の材料を入れ沸騰させます。
- ③沸騰したら、にんじんと小松菜の茎部分を入れ、柔らかくなったら豆腐、小松菜の葉部分、えのき茸を入れさっと煮ます。
- ④一旦火を止め、水溶性片栗粉を混ぜ入れ、中火にし、とろみをつけます。
- ⑤全体がグツグツしてきたら、溶き卵を2~3回に分けて加えます。
- ⑥お好みで塩、こしょう、ごま油を振って完成!

老健レストア川崎 栄養科

# 免疫力アップにも やっぱり運動!!



「免疫力」は病気にならない力をいいます。まずは食べることで、そして次に代謝をよくする運動です。代謝をよくする為には、大きな筋肉を効率よく動かすと良いと言われています。息がきれない程度の体操やウォーキングが良いようです。大きな筋肉を動かす体操として『太もも』のエクササイズを紹介します。

免疫力UP!

## 立ち上がりエクササイズ



- ①背もたれのある椅子に座ります。足は肩幅に開き、肘を伸ばして両手を組みます。
- ②「おじぎをするように」お尻をゆっくりと浮かせます。背中丸めず、膝がつま先よりも前に出ないように注意してください。
- ③最後に立ち上がり背中を伸ばします。この立ち上がり動作を10回繰り返します。

老健レストア川崎 リハビリテーション科

# 職員のご挨拶 今年もよろしくお祈りします



田中 (社会福祉士)

ユーモア精神をもって楽しく仕事をします。お菓子はヘルシーに



中尾 (看護師)

元気と笑顔で公園体操や地域活動に多く参加したいです。



永野 (地域支援強化要員)

ブログの更新回数を増やし地域情報をお届けしたいです。あとシェイプアップ!



青山 (事務・地域支援)



奈良 (主任ケアマネ)

休職中

2024年が明けました。  
今年も皆さまのお役に立つ、頼っていただける身近な地域包括支援センターを目指して精進して参ります。よろしくお願いいたします。

2024年が明けました。今年も皆さまのお役に立つ、頼っていただける身近な地域包括支援センターを目指して精進して参ります。よろしくお願いいたします。

2024年が明けました。今年も皆さまのお役に立つ、頼っていただける身近な地域包括支援センターを目指して精進して参ります。よろしくお願いいたします。



【ご相談・記事に関するお問合せ先】 来所でのご相談は職員不在の場合もある為、事前にご一報ください

宮前平地域包括支援センター：☎044-872-7144 又は✉miyamae@restore-k.jp まで。

開所時間：月～土曜 8時半～17時半(12/31～1/3 除く) 緊急のご相談は休日・夜間も可能です

