

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。

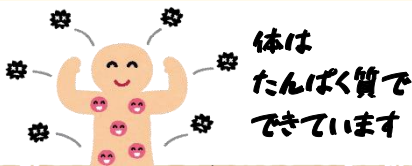


良質なたんぱく質



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

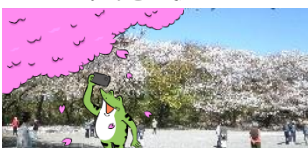
免疫細胞の約7割は腸に
住んでいます。免疫システムの
『基地』とも呼ばれる
『腸内環境を整える
＝善玉菌を増やす』ことで
免疫力アップにつながります。

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

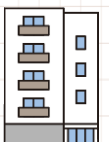
介護保険勉強会

- 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

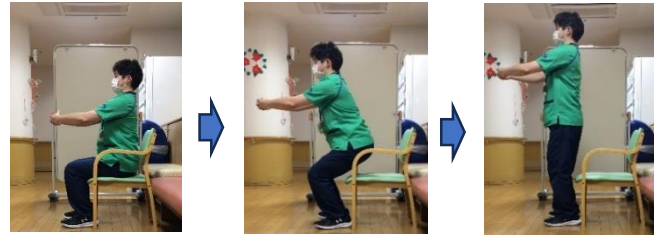
免疫力アップにも やっぱり運動!!



「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、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。

【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

