



～地域のための情報誌～第71号
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。

**このような心配事
増えています...**

最近痩せてきたみたい？

子どもには迷惑を
かけたくない

少し心配だけど
このままで平気？



買い物が大変...
坂が大変...
歩くのが
おっくうだなあ

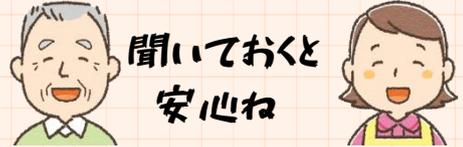
介護するって何？
体力も落ちている？

忘れっぽく
なったかなあ...

なんだか先の事が
心配...

同じことばかり話すけど
もの忘れなの？

**地域の色々な場所に出かけて
元気に過ごせる情報を集めませんか**



宮前老人福祉センターで開催
『いこい元気広場』 始まりました
65歳以上の方が対象
転ばないための体操と
健康講話の講座です。
毎週木曜 13:30~15:00
申込はセントラルスポーツラガ
☎044-540-1082 まで



宮前市民館で開催
頭も心も元気にする MCI 勉強会
5/30MCI(軽度認知障害)を知る
6/13 栄養、6/26 体操の 3 回
コース。30名定員予約制です。
お申込は当センターまでお電話
ください。※今後別会場でも
開催を検討しています。



公園・寺院で開催
最新公園体操マップをチェック
新しく増えた公園体操もあり
ます。ご年齢・住所に関わらず
どなたでもお気軽にご参加
いただけます。最新マップは
宮前区役所又は当センターに
置いています。



宮前平地域包括支援センターでは
出張相談会を開催しています
☑宮前老人福祉センター
偶数月第3木 12時半~13時半
ご自宅へ訪問、お電話、来所
相談(予約)が可能です。
ご相談の際はお電話ください



介護の事って不安ですよ

身近な人の介護はある日、突然始まります。
 介護は誰もが初めての事です。統計的には75歳を超えると介護が必要となる人が多いと言われています。介護が必要にならないように日頃から運動をする。食生活に気をつける。これらはとても大切な事です。でも、もし介護が必要な生活になったら皆さんは誰を頼りますか？誰をこれから介護しようだと思いますか？この年齢に近い人が周りにいらっしゃる方は少しだけでも想像すると良いかもしれません。



ちょっと想像しておくだけでもだいぶ心の準備が出来ると思います。相談されるほとんどの方がこんな事初めてでと言われます。
 介護をする時は皆、初心者です。何を想像すれば良いかピンとこない方は、ぜひ包括が主催する介護予防教室や近隣の公園体操に足をお運びください。小さな情報から個人的な相談まで承ります。ぜひ、地域包括支援センターを活用していただけるとお役に立つ情報が得られると思います。次号ではどんな時に介護が必要になるかについてお話したいと思います。

ご予約不要 地域の集いの場

『リンリンCafe』 4月からオープン!



●第2すずの家
 (西野川1-19-11※慈照寺近く)
 5/10(金)、6/14(金)、7/12(金)
 時間:10:20~12:00
 ※毎月第2金曜日開催
 参加費:200円(ドリンク・お菓子セット)

Cafe 桃花 第3地区社協主催

●宮前地区会館開催 ●愛児園(小台)開催
 5/7(火)ボッチャ体験 5/21(火)ボッチャ体験
 7/2(火)MCI頭と心の 7/16(火)MCI頭と心の
 元気講座 元気講座
 時間:13時~14時 参加費:100円

中央地区社協主催

カフェはなぞの

●宮前老人福祉センター開催
 (宮前いきいきセンター)
 5/15(水)、7/17(水)
 時間:13時半~15時
 参加費:100円

ご近所サークル すずの家 ダイヤモンドクラブ

●第2すずの家
 (西野川1-19-11)
 5/17(金)、6/21(金)、
 7/19(金)10:20~11:30
 参加費:100円

職員紹介

ブログはこちら



たとえ 転んでも 折れない骨作り



カルシウムが多く含まれるものと言えば乳製品ですが、今回は乳製品が苦手な方のために乳製品以外で1日に摂りたいカルシウムの1/3量が摂れるレシピをご紹介します。【老健レストア川崎栄養科】

小松菜の白和え(一人分)



151kcal
 たんぱく質 10.0g
 塩分 0.5g
 カルシウム 260mg

材料

- 絹豆腐 1/3丁(100g)
- 小松菜 1株(50g)
- 油揚げ 1/2枚
- 水 小2
- めんつゆ(2倍希釈)小 1.5
- 砂糖 一つまみ
- すりごま 大 1/2



- ①小松菜は根本を切り落とし3cm幅に切ります。油揚げは短冊切りにします。
- ②電子レンジ可の器に小松菜と油揚げと水を入れ、ラップをして600Wで2分加熱します。加熱後そのまま置いておき、粗熱が取れたら軽く絞っておきます。
- ③別の電子レンジ可の深めの器にキッチンペーパーを敷き、絹豆腐をのせてラップをせずに600W2分で加熱します。(豆腐の水切りができます)
- ④絹豆腐は粗熱が取れたらキッチンペーパーを取り出ている水分を捨てて、スプーンでつぶします。
- ⑤②につぶした豆腐、めんつゆ、砂糖、すりごまを混ぜ合わせたら出来上がり!

【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(12/30~1/3 除く) 緊急のご相談は休日・夜間も可能です

