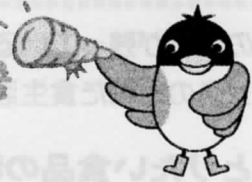


あんすこ〜ぶ

第18号



上祖師谷あんしんすこやかセンター 広報紙

平成30年9月発行



近年まれにみる暑い夏でしたが、
皆様いかがお過ごしですか？
このたび、あんしんすこやかセンターでは、

家族介護者の“リフレッシュの会”

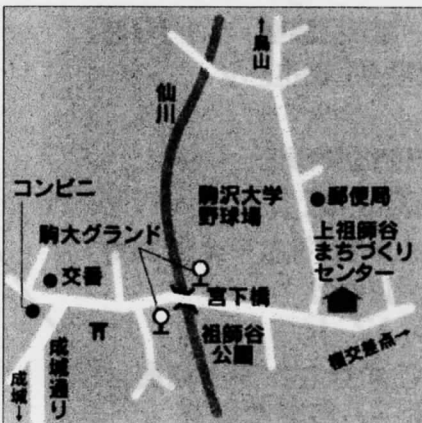
を立ち上げました。

皆様の心とからだのリフレッシュに、私どもがお役に立てるよう努めてまいります。

★次回は11月27日(火)、平成31年3月13日(水)です。
間近になりましたら、掲示板にてご案内いたします。

こんな時には
あんしんすこやか
センターへ

- ・介護や健康、福祉に関する相談
 - ・介護保険の認定申請
 - ・もの忘れ相談
 - ・権利擁護のための支援
 - ・区の保健福祉サービスの申請代行(受付)
- (紙おむつの支給、おむつ代の助成、リフト付タクシー、配食サービスなど)



講座のお申込み・お問合せ、その他ご相談は・・・
〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6
上祖師谷まちづくりセンター内
上祖師谷あんしんすこやかセンター
電話:03-5315-5577
FAX:03-3305-6333

◎小田急バス(千歳烏山駅南口～成城学園前駅西口)・(千歳船橋～成城学園前駅西口)
いずれも「駒大グランド前」下車徒歩3分

元気なうちこそ介護予防

夏の疲れが残っているこの時期は、昼夜の温度差が大きくなることもあり体調が乱れがちです。栄養バランスのとれた食生活で、介護予防に取り組みましょう。

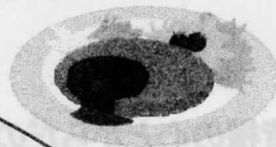
【1日にとりたい食品の種類と量の目安】 1日の食事を取れた食品に○をつけてみましょう。

食品と 目安	体をつくるたんぱく質				体調を整えるビタミン・ミネラル				エネルギー源			1日の 水分量 1,500ml
	肉	魚	卵	大豆 製品	牛乳・ 乳製品	緑黄色 野菜	淡色 野菜	海藻	果物	いも類	飯・麵 パン	
												
男 60g 女 50g	男 60g 女 50g	S 1個 50g	豆腐 80g	牛乳 200ml	1皿 100g	2皿 200g	乾物 5g	半分～ 1個	1皿 100g	ご飯 3杯	油なら 大さじ1	
チェック												

世田谷区作成『元気なうちこそ介護予防』参照

地域活動の
ご紹介

◇筋力・体づくりにはたんぱく質が欠かせません。
少なくなりがちですのでしっかり摂りましょう♪
◇食事を楽しみましょう。定期的に体重もはかりましょう。



芦花ホーム再開準備室主催・第二弾

世田谷区立特別養護老人ホーム芦花ホームは、
現在改修工事のため休館しております。

その間、「地域に役立つホーム」でありたいと、様々な企画を考えています。

セミナー3 『認知症を理解する』（烏山区民センター第4会議室・14-16時）

11月13日（火）講師：佐々木 静枝氏（世田谷区社会福祉事業団看護師
・特別参与）

12月11日（火）講師：木舟 雅子氏（若年認知症サポートセンター）

1月15日（火）講師：岡崎 一也氏（世田谷区社会福祉事業団職員）

セミナー4 『福祉のよろず講座』（粕谷区民センター第3会議室・14-16時）

※12/20のみ多目的ホール

・「福祉用具を活用して省エネ介護」

11月27日（火）講師：宮澤 貴之氏（駒沢病院理学療法士）

・「住み慣れた地域で平穏な最期を迎えるために」

12月20日（木）講師：石飛 幸三氏（世田谷区社会福祉事業団医師）

※この回のみ、事前申し込みが必要です。10/1 受付開始

・「介護保険の制度、相談窓口の機能について」

1月29日（火）講師：上祖師谷あんしんすこやかセンター職員

問い合わせ：世田谷区社会福祉事業団 芦花ホーム再開準備室

担当：日高 Tel：6778-5800

Fax：6778-5803