



地域包括支援センター 中央センターだより



中央センター
マスコット
『ちゅーちゃん』

令和5年

6月発行 No. 53

【中央センター担当地域】
小川東町・学園東町1丁目
小川町2丁目

地域包括支援センター中央センターは、高齢者の総合相談窓口です。
高齢者の皆さんからのご相談をお待ちしています。

通いの場
特集

おきらく広場

おきらく広場は、「いきらく体操」「いきらく筋力アップ体操」など簡単な体操をみんなで
行う通いの場です！！

日時 毎月第3金曜日 10:00~11:30
場所 小川東町地域センター第1・2集会室
(小平市小川東町1805)
定員 15名(事前申し込み不要)



★マスク着用、水分補給用の飲み物とタオルをご持参ください。

★ご自宅での検温をお願いします。

令和5年度開催日

6月16日(金)	11月17日(金)
7月21日(金)	12月15日(金)
8月18日(金)	1月19日(金)
9月15日(金)	2月16日(金)
10月20日(金)	3月15日(金)

おきらく広場のメンバーからのコメント

健康体操だけでなく紙芝居も行っています。
いつまでも健康でいられるように、楽しく体を動かしましょう！！



オレンジカフェ

もの忘れが気になる方・人と交流したい方・介護予防に関心のある方、どなたでもご参加できます。

6月21日(水)・7月19日(水)
午後2時~4時 (出入り自由)

場所: 福社会館3階 第2集会室
費用: お茶代100円



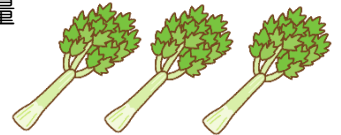
※申し込み不要 直接会場へ



セロリの梅こんぶ漬け

*材料(2人分)

・セロリ 200g	・梅干し 1粒
・塩こんぶ 5g	・ポン酢 大さじ1
・白いりごま 適量	



*作り方

- ①梅干しは種を取り除いて包丁でたたきます。
- ②セロリは筋を取り、斜め薄切りにします。
- ③袋に梅干し、切ったセロリ、塩こんぶ、ポン酢を入れてなじませ、冷蔵庫で1時間漬け込みます。
- ④器に盛りつけて、白いりごまをかけたら完成です。

セロリにはカリウムが含まれ、体内の過剰な塩分や、水分を排出してくれます。高血圧の予防につながります！



【問合せ】

小平市地域包括支援センター
中央センター

電話 042(345)0691

小平市健康福祉事務センター 1階

※市役所の南側(元保健所の建物です)

