



# 地域包括支援センター 中央センターだより



令和5年  
8月発行 No. 54

【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2

## オレンジカフェ中央

もの忘れが気になる方、介護予防に関心のある方、誰かとおしゃべりしたい方、どなたでも参加できます。  
にぎやかであたたかい雰囲気、初めての方でもすぐに打ち解けられます。

おひとり参加、ちょこっと見学大歓迎♪ 認知症支援リーダー、ボランティアを中心に運営しています。

日時： 毎月第3水曜日 14～16時  
場所： 福祉会館 3階第2集会所  
参加費： 100円（お茶代）  
事前申し込み不要、途中入退室OK



## 今年もやります！ 介護予防まつり in 中央

場所：中央公民館

色々な体験を用意しました ぜひご参加ください  
すべて先着順 直接会場へお越しください

参加費：無料

	視聴覚室 	ギャラリー 	ギャラリー
9/28 (木)	12:30～14:00 ハンドケア&ネイルケア体験 20名 指先の手入れからお伝えします 手元から きれいになって明るくいきいきと過ごしましょう	14:00～16:00 ルディックウォーク体験 20名 ボールを使いウォーキング。生活習慣病予防、リハビリ 介護予防、ダイエット等の効果が期待できます	12:30～16:00 中央圏地域活動団体ポスター展示 よろず相談
9/29 (金)	10:00～12:00 AI 歩行測定会 20名 5M歩くだけ 動画撮影後AIが撮影し 歩行状態と改善点がわかります	13:00～15:30 ボッチャ体験 人数制限なし プレー方法やルールが簡単でかつ戦略性が高く 脳トレにも効果があります 	10:00～15:30 中央圏地域活動団体ポスター展示 よろず相談

### 甘酒アレンジメニュー

夏バテ防止、疲労回復によく効く甘酒ですが、他の飲み物と合わせると、また違った味わいで飲みやすくなります。近頃は缶やパックで市販されていますので好きな組み合わせをみてください。

- ◇甘酒+豆乳、ヨーグルト、トマトジュース、コーヒー、レモン、オレンジなど柑橘系果汁、ほうじ茶 など。
- ◇肉や魚の漬け込みに→柔らかくなり味に深みがあります。甘酒+味噌で漬け込んでもGood！
- ◇即席べったら漬け→大根などの野菜を甘酒+塩または酢で漬け込みます。
- ◇甘酒は60～65℃前後に設定できるヨーグルトメーカーや炊飯器があれば、麴+水で作ることもできます。



甘酒は飲む点滴と言われ、ビタミンB群、食物繊維、ブドウ糖、酵素、必須アミノ酸などが含まれています。飲みすぎると血糖値が急上昇しますので1日100mlが適量です。



### 【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)



中央センター  
マスコット  
『ちゅーちゃん』