



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6年

6月発行 No. 59

【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6

いきらく学園東



懐かしい歌にのせて体を動かす「いきらく体操」をはじめ、「筋力アップ体操」や「脳トレ」など無理なく楽しく行える通いの場です！！

日時 毎月第2水曜日 10時～11時半

場所 学園東町地域センター2階

第1・2集会室

(小平市学園東町2-16-11)



★次回は6月12日(水)、7月10日(水)に行います。

★水分補給用の飲み物とタオルをご持参ください。

簡単レシピ

<初夏のさっと煮ポトフ>



★材料(2～3人分)

- ・トマト1～2個
- ・ズッキーニ1/2本
- ・アスパラ3本
- ・キノコ5個
- ・豚肉又はベーコン3枚
- ・水600cc
- ・粉末だし適量
- ・醤油大さじ1
- ・みりん大さじ1/2
- ・砂糖大さじ1/2
- ・塩小さじ1/2
- ・胡椒少々
- ・オリーブオイル又はバター大さじ1/2



★作り方

- ①野菜と肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と野菜、肉を入れて中火にかける。煮立ったら調味料を入れて弱火で2分程煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら火を止める。お皿に盛り付けて、できあがり。

令和6年度 小平市家族介護教室

「気持ちよく便を出すために」

快食、快眠、快便、この3つが整うことで心身の状態が安定することがあります。気持ちの良い排便ができるように、薬に頼るだけではない生活のポイントを学びます。

日時 令和6年7月3日(水)

14時～15時半(13時半受付開始)

場所 小平市中央公民館 地下1階 和室けやき

講師 大澤 実絹 さん

訪問看護リハビリセンター看護師

Poo マスター

対象 高齢者を介護している方

小平市在住の方

申込 6月5日(水)から下記お問い合わせ先へ
電話でお申し込みください(先着20名)

※和室で実習があります。ズボン等動きやすい服装でお越しください。

オレンジカフェ

物忘れが気になる方、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19日(水)・7月17日(水)

午後2時～4時(出入り自由)

場所：中央公民館 1階 視聴覚室

費用：お茶代100円

※申込み不要 直接会場へ



【問合せ・申込み】

小平市地域包括支援センター中央センター

小平市健康福祉事務センター1階

電話 042(345)0691

(月曜～土曜の午前8時30分～午後5時15分、
祝日・年末年始を除く)

