



小平市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

4月発行 No. 52

【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。
高齢者の皆さまからのご相談をお待ちしています。

～シニアの社会参加につながるイベント～
「新しい自分発見！
シニアだからできる社会貢献」

日時 **5月27日(土)**
午前10時～午後2時

場所 福社会館5階 市民ホール



内容 ① 午前10時半～12時 講演
東京都健康長寿医療センター研究所
藤原 佳典 氏

② 午後1時～1時30分
「高齢者ができる防犯対策」
小平警察署職員



③ 午後1時30分～2時
「介護予防小平いきらく体操」

その他、地域活動団体がブース出展します。

対象 地域活動・社会貢献に興味のある
市内在住・在勤の方

申込 ①については、事前申込者優先
5月8日から下記連絡先へ(先着80名)

～高齢者の家族介護者が知っておきたい～

パーキンソン病の方を支えるための 生活の工夫と運動療法

日時 **6月8日(木)** 午後2時～3時半

講師 株式会社 Smile Space
理学療法士 小川 順也 氏

場所 福社会館4階 小ホール

対象 市在住で、パーキンソン病で震えこわばり、
バランスが保ちづらくなってきてたが、定
期的なりハビリを受けていない方の介護者

申込 5月8日から下記連絡先へ
先着60名



あなたは大丈夫？

もの忘れチェック会

10分の質問票で認知症疑いがあるかの確認や、
認知症の講話を受けられます。

5月23日(火) 午前10時～11時半

場所：小川東町地域センター集会室

申込：4月20日(木)から下記連絡先へ

あと一品 お助けたまご豆腐

★材料(2人分)

- ・卵 Lサイズ 1個
- ・めんつゆ(ストレート) 20g
- ・無調整豆乳 200ml
- ・小ねぎ(小口切り) 4g



★作り方

- ①卵をボウルに割り入れ、菜箸で白身を切るように混ぜる。豆乳を加え、泡立てないように混ぜる。
- ②こしながら器に移し、ふんわりとラップをかけた後、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ③めんつゆをかけ、小ねぎを散らしたら来上がり！

卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含んでおり、その栄養価の高さから「完全栄養食品」と呼ばれるほど理想的な食品です。



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

4月19日(水)・5月17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

電話 042(345)0691

(月～土 午前8時30分～午後5時15分
祝日・年末年始を除く)

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)

