

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

2月発行 No. 51

【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。

元気はつらつ！ ウォークラリー

コロナ禍による巣ごもり生活で、運動不足になっていませんか。

ご自分のペースで、ご近所のコースを歩いて運動してみましょう。ぜひお気軽にご参加ください！

ご参加方法

- ①小平市地域包括支援センター中央センターでウォークラリーマップと記録表をもらう。
- ②小川町2丁目～学園東町内のポイント6か所を歩いて回る。
- ③30回達成した方には、小平市地域包括支援センター中央センターにお越しく下さい。完歩賞と、次の記録表をお渡しいたします。



各ポイントには目印が
掲示されています。
裏面には簡単な体操も！



ブロッコリーとたまごのスープ

★材料（2人分）

- ・ブロッコリー1/4株 ・たまご 1個
- ・こしょう 少々
- ・コンソメスープの素（顆粒） 小さじ2

★作り方

- ①お鍋に水2カップを入れて沸かし、小房に分けたブロッコリーを入れる。
- ②2分ほど煮込んだら卵をといて入れ、コンソメを入れる。こしょうを加えたらできあがり。

ブロッコリーに多く含まれるカリウムは血圧を抑え、むくみを解消する効果が期待できます。
また、ビタミンやミネラルも多く含まれています！



介護予防見守りボランティア 講演会のお知らせ

何から始める？

あなたのこれからと介護予防

運動や食事などの健康管理だけではなく、地域に関わることも介護予防の方法の一つになります。

見守りや地域での活動に興味がある方はぜひご参加ください！

日時：令和5年3月9日（木）午後2時～4時

場所：中央公民館2階 講座室2

対象：市内在住のおおむね65歳以上の方

※オンラインでの受講が可能です。

○申込み・問合せは中央センターまで

TEL：042-345-0691

毎月開催！

オレンジカフェ

地域にお住まいであれば

どなたでもご参加できます！

2月15日(水) 午後2時～4時

(出入り自由)

場所：小平市福祉会館3階 第2集会室

費用：お茶代100円

※申込み不要 直接会場へ



認知症家族介護支援会

認知症の方の介護をしているご家族の方、一緒に介護の悩みをお話しませんか？

3月15日(水) 午後2時～4時

場所：小平市福祉会館3階 第2集会室

費用：お茶代100円

※事前にお申し込みが必要です

※オレンジカフェと同時開催となります

【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)



感染状況により講座等を中止させていただく場合があります。