



# 地域包括支援センター 中央センターだより



令和5年

10月発行 No. 55

【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。



## 小鳥ひろば～ぴーちくパーク～



どなたでも自由に参加できる居場所として  
7月より立ち上がりました。

懐かしい歌をうたい、おしゃべりをして笑  
いあい、楽しいひと時を過ごしましょう。  
皆さまのご参加をお待ちしています♪

皆さんと過ごす  
時間が  
楽しいです★



====次回のご案内====  
日時：10月10日（火）午後1時～3時  
\*毎月第2火曜日に開催します  
場所：小川東町地域センター  
事前申込み不要



和室の雰囲気  
落ち着きます♪

11月13日から18日は小平市認知症週間です。中央センターではこのような事業を行います

### オレンジカフェ

もの忘れが気になる・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

10月11日(水)

11月15日(水)

午後2時～4時（出入自由）

場所：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



### 認知症家族講演会

～お互いの安心感につながる接し方～

認知症の人への対応のヒントになる「応用行動分析」や「お互いの安心感につながる接し方の基本的な考え方」などの紹介と、介護者のためのストレスケアについて学びます。

11月14日（火）10：30～12：30

場所：福祉会館 4階小ホール又はオンライン

対象：認知症の家族介護者

申込は10月20日より 詳細は問合せ先へ

### もの忘れチェック会

対象：40歳以上のもの忘れが気になる方

内容：簡単な質問表で認知症の疑いのチェックと医師の認知症予防講話

11月18日(土)

場所：福祉会館4階小ホール

申込は10月20日より

詳細は問合せ先へ

### ナスのさっと煮



材料：なす中 2本・ちりめんじゃこ 25～30g・めんつゆ（ストレート）大さじ 5～6杯・ごま油大さじ 2/3杯・白炒りごま適量

作り方：

①なすはヘタを切りおとしてから縦半分になり、1cmの厚さの斜め切りにして水に3～4分さらした後に水気を切る。②小さめの鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて中火で1分ほど炒めて①を入れ、炒め合わせる。

③なすに油が回ったらめんつゆを入れて鍋にふたをし、2分程蒸し煮にする。なすがくたっとしてかさが減ったら出来上がり。器に盛ってごまを散らす。

《ナスの効能》ナスに含まれるカリウムは高血圧の予防とむくみの解消、皮には美肌効果、免疫力の向上、がん予防。ナスには食物繊維が多く、便秘の改善、血糖値の上昇を緩やかにするなど期待されます。体を冷やすといわれますが、気になる場合はショウガやネギと一緒に取ることもお勧め。

### 【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)

