



# 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

12月発行 No. 56

【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。

通いの場特集4

～みんな元気に体操しましょう～

## いきらく元気

「いきらく体操」や「脳トレ」を皆で楽しく行う居場所です。10月から始まったばかり！どなたでも、ご自由にご参加下さい。

★毎月第4木曜日に開催（予定）  
14時～15時30分

★学園東町地域センター 2階 集会室  
今回は

**12月21日(木)・1月25日(木)**

※タオル、お飲み物をお持ちください  
※運動しやすい服装と靴でご参加ください



## 1人分から作れる ごま豆乳鍋

### ★材料（1人分）

- ・薄切り豚 100g
- ・豆腐 150g
- ・しめじ 50g
- ・水菜 1束
- ・無調整豆乳 100ml
- ・お水 100ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・お味噌 小さじ1
- ・すりごま 大さじ2



### ★作り方

- ①豆腐と水菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②鍋に水 100ml を入れ、鶏がらスープの素、無調整豆乳を入れて火にかける。沸々してきたらお味噌を溶かしてすりごまを入れる。
- ③具材を鍋に加え、豚肉に火が通ったら完成！

豆乳や豆腐には植物性タンパク質が豊富に含まれています。ビタミンCの多い水菜と一緒に食べると、鉄分の吸収も期待できますよ！



## 介護予防見守りボランティア登録研修

### 地域で元気に暮らすために大切なこと

日時 **1月23日(火)** 午後2時～4時

場所 福社会館4階 小ホール

対象 市在住で、介護予防や見守りに関心のある方

申込 12月4日から下記連絡先へ 先着40名

## 感染症対策

～ 手洗いのポイント・効果について ～

厚生労働省が推奨するポイント♪

- ★ 石鹸やハンドソープを使う
- ★ **15秒洗い**を、**2セット**行う
- ★ 指先や爪の間まで念入りにこする
- ★ 洗い残しが多い、指の間や付け根まで良く洗う
- ★ 手首までしっかりと洗う



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石鹸やハンドソープで10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぐ	1回	数百個(0.01%)
	2回	数個(0.0001%)

森功次他:感染症学雑誌 80:496-500 2006 から引用

## 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

**12月20日(水)・1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）

**12月29日～1月3日まではお休みです**

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)

