



# 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」

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5

## かえるの会

～皆で楽しく体と頭の体操をしましょう～

「いきらく体操」や「脳トレ」など  
皆で楽しく行う通いの場です。  
どなたでもご自由にご参加ください。

日時：毎月第1金曜日に開催（予定）  
10時～11時半

次回は、4月5日（金）・5月10日（金）

場所：福祉会館 4階 小ホール

※お飲み物をご持参ください。

※運動しやすい服装と靴でご参加ください



## 家族介護教室

### 在宅医療ってなんだろう

～通院できなくなったらどうするの～

日時：6月5日（水） 午後2時～3時半

講師：絆在宅クリニック

院長 上田 篤志 医師

場所：小平市中央公民館 2階  
講座室2

対象：市在住で、高齢者を介護している方

申込：5月7日から下記連絡先へ  
先着30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28日（火） 午前10時～12時

場所：中央公民館 2階 講座室1

申込：4月20日（土）から下記連絡先へ

## 簡単レシピ★春キャベツの味噌マヨ和え

### ★材料（1人分）

- ・春キャベツ 45g
- ・かにかまぼこ 10g
- ・上白糖 0.2g ・味噌 小さじ1/3（2g）
- ・マヨネーズ 小さじ1/3強（1.5g）



### ★作り方

- ①春キャベツを2cm角にカットし、熱湯でゆで流水で冷やし（色止めの為）水気を切っておく。
- ②かにかまぼこをほぐしておく。
- ③ボールに、上白糖・味噌・マヨネーズを合わせ①・②を加え和えて、できあがり！！

春キャベツは柔らかく甘みがあり、栄養価が高いです。ビタミンUやKが含まれており、その成分が胃腸を丈夫にしてくれます。



## 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17日（水）・5月15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

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

