稲城市地域包括支援センター

2022年春号

ひらおだより

■ご存じですか? 地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。介護予防や介護保険のこと、認知症のこと、地域の方の見守りなど、どなたでもお気軽にご相談いただけます。

家族介護教室、家族会を開催する時には、稲城市の広報やチラシなどでお知らせします。また、巡回相談で高齢者のお宅を訪問しています。

一人暮らしが 心配だなあ 家族が認知症 かもしれない 外出するのが おっくうに なった

近所に心配な 人がいる

地域の活動を 知りたい

地域包括支援センターへご連絡、ご相談ください



ごみの捨て方

新型コロナ拡大防止のため、再確認し 正しくごみ出ししましょう

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早め に②のとおりごみ袋をしばっ て封をしましょう。 ②マスク等のごみに直接触 れることがないようしっか りしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を 使って、流水で手をよく洗 いましよう。





※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

(出典:環境省 啓発チラシ)

坂浜·平尾地区担当

【連絡先】 稲城市地域包括支援センターひらお

(住所) 稲城市平尾 2-49-20(ひらお苑内)

(電話) 042-331-6088





■ たんぱく質をしっかり摂ろう!



たんぱく質が不足すると筋肉量が低下し、フレイル(虚弱)の状態に陥りや すくなります。特に肉・魚・卵・豆類(牛乳)などの食品からたんぱく質を しっかりと摂ることを心がけましょう

1日に必要なたんぱく質量の目安は、体重 50 kgの人は、50 グラム (食品の重さではありません) :手のひらに乗るサイズ









*栄養指導を受けている方は、指示に従ってください

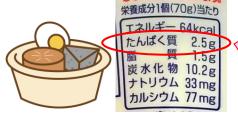
スーパーやコンビニで買える高たんぱく食品

サラダチキン チーかま 茶碗蒸し さばの缶詰 焼き鳥 かにかまスティック おでん









商品裏の たんぱく質量 をチェックし ましょう

さばの缶詰は、筋肉をつくるのに重要なたんぱく質を手軽に摂ることが出来ると共に、良質な 油である DHA や EPA が豊富です! ぜひお家にストックを!



ある共通点がありま すが、仲間外れが一 つあります。どれで しょうか?

頭の体操/脳トレ【ひらめき】





株 洒 博才 付記 Pマン お蔵 成す