



地域包括支援センター 中央センターだより



令和6年
10月発行 No. 61

【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。

認知症家族講演会

～ 認知症の進行の予防と治療 ～

認知症の方を介護する家族にとって欠かせない病気の理解をはじめ、日常生活にまつわる発症や進行の予防新薬を含めた治療の実際をテーマに、認知症の専門医から分かりやすく学びます。

日 時：10月8日（火）午後2時～4時
場 所：福祉会館 4階小ホール又はオンライン
対 象：認知症の方の介護をしているご家族
申込み：問合せ先へ電話（受付中）

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。

日 時：①10月16日（水）・②11月20日（水）
① ②共通 午後2時～4時（出入自由）
場 所：①中央公民館 学習室4
②中央公民館 視聴覚室
費 用：お茶代100円
申込み：不要 直接会場へ

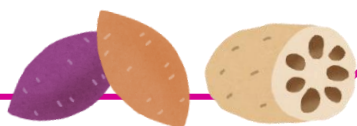


さつまいもとレンコンのきんぴら

材料：さつまいも 100g れんこん 100g
鶏ひき肉 80g ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1

作り方（2人分）：

- ① さつまいもは1cm幅の角切り、レンコンは皮をむいて5mm程度の半月切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、さつまいもとレンコンを入れてフタをする。途中で混ぜながら、中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ひき肉を入れて白っぽくなるまで炒めたら、しょうゆとみりんを入れて水気が無くなるまで炒める。



秋が旬のさつまいもとレンコンは、どちらも食物繊維がたっぷり！食物繊維は腸内環境を整え、便秘の解消に役立ちます。

また、さつまいもには疲労回復に効果があるビタミンB1、B2が、レンコンには高血圧の予防効果があるカリウムが含まれています。



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

日 時：11月19日（火） 午前10時～正午
場 所：福祉会館 4階小ホール
申込み：10月18日（金）より問合せ先へ電話

9月26日・27日に小平市中央公民館で開催した「介護予防まつり」は無事終了いたしました。ご参加いただいた団体・サークル・ボランティアほか市民の皆様、ご協力ありがとうございました！

【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）