



地域包括支援センター 中央センターだより

令和 6 年
8 月発行 No. 60

【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。

生活サポーター養成講座

生活サポーターとして地域で働いてみませんか？

全 4 回受講すると、要支援の認定がある高齢者の生活支援（買い物や掃除など）の仕事をする資格が得られます。

- 1 日目 9 月 5 日（木） 午前 10 時～午後 3 時
 - 2 日目 9 月 6 日（金） 午前 10 時～午後 3 時
 - 3 日目 9 月 12 日（木） 午前 10 時～午後 3 時 30 分
 - 4 日目 9 月 13 日（金） 午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- 場所：福祉会館 3 階 第 1 集会室
対象：生活サポーターとして働く意欲のある方
定員：20 名



家族介護教室

『本人も介護者も楽な移動介助の仕方』

対象：要介護 1～3 程度の高齢者を介護している方

8 月 30 日（金）午後 2 時～3 時 30 分

場所：福祉会館 5 階
市民ホール

定員：25 名 先着順



介護予防まつり in 中央 場所：中央公民館 参加費：無料

色々な体験を用意しました ぜひご参加ください すべて先着順 直接会場へお越しください

9/26 (木)	午後 2 時～3 時 30 分	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	9/26 (木)・9/27 (金)	両 日 開 催
	AI 歩行測定会 AI が歩行状態を判定します 30 名	ノルデックウォーク体験 ポールでエクササイズ 20 名	出張相談 高齢者に関する困りごと お気軽に声掛けください	中央圏域地域活動団体 ポスター展示
9/27 (金)	午前 10 時～11 時 30 分	午前 10 時～11 時 30 分	①午後 1 時～②午後 2 時～	午後 1 時～4 時
	パーソナルカラー コーディネート 自分に合う色を知って 外出しましょう 20 名	体力チェック会 開眼片足立ち、握力測定、椅子立ち上がりテスト、体操 40 名	健康長寿をめざす 食生活セミナー 血流＆血管年齢測定 各回 20 名	大人気！ポッチャ体験 脳トレ、認知症予防、 フレイル予防 人数制限なし

☆夏野菜たっぷりそうめん☆

材料（1 人分）

- ・そうめん 100 g ・なす 1 個 ・オクラ 3 本
- ・みょうが 1 個

★めんつゆ（3 倍濃縮）適量

★水適量★すりおろし生姜（チューブ）2 cm

★ごま油 大さじ 1 すりごま 適宜

①そうめんは茹でて、水気を切り器に盛る。

②なすは半月切り、オクラは輪切り、

みょうがはみじん切りにする。

③鍋に★を入れ、煮立ったら②を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。

④味見をしてよければ器に盛りつけ、最後にすりごまを振りかける。

⑤そうめんをつけ汁につけていただきます。



オクラは、ビタミン ミネラル
食物繊維など様々な栄養素が
摂れ、夏バテ予防にぴったり！



【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）

