

介護つうしん



令和2年4月24日発行

第1号

新冠町地域包括支援センター（保健福祉課）

高橋・白鳥・柳澤・仙波

事業の変更について

4月号広報の「健康カレンダー」で周知した事業について、下記の通り変更となります。

| 変更前 | | |
|-----------|----------------|----------|
| 事業名 | 日時 | 場所 |
| 脳の元気アップ教室 | 5月11日（月）10：00～ | 保健センター |
| | 〃 14：00～ | 憩いの家（節婦） |
| | 5月15日（金）10：00～ | 泊津生活館 |
| | 〃 14：00～ | 泉生活館 |
| | 5月18日（月）10：00～ | 大富生活館 |
| | 〃 14：00～ | 新和生活館 |
| 認知症カフェ | 5月18日（月）13：30～ | えましあ |
| | 5月20日（水）13：30～ | Café ゆるり |



| 変更後 | |
|-----------|-------------------------|
| 脳の元気アップ教室 | 5月の教室は全て 延期 します。 |
| 認知症カフェ | 5月分は 中止 します。 |

今後もコロナウイルスの影響を考えながら、事業実施について検討し、実施日程が決まり次第「介護つうしん」で周知します。

問い合わせ先

保健福祉課

介護支援係

高橋・白鳥

介護予防係

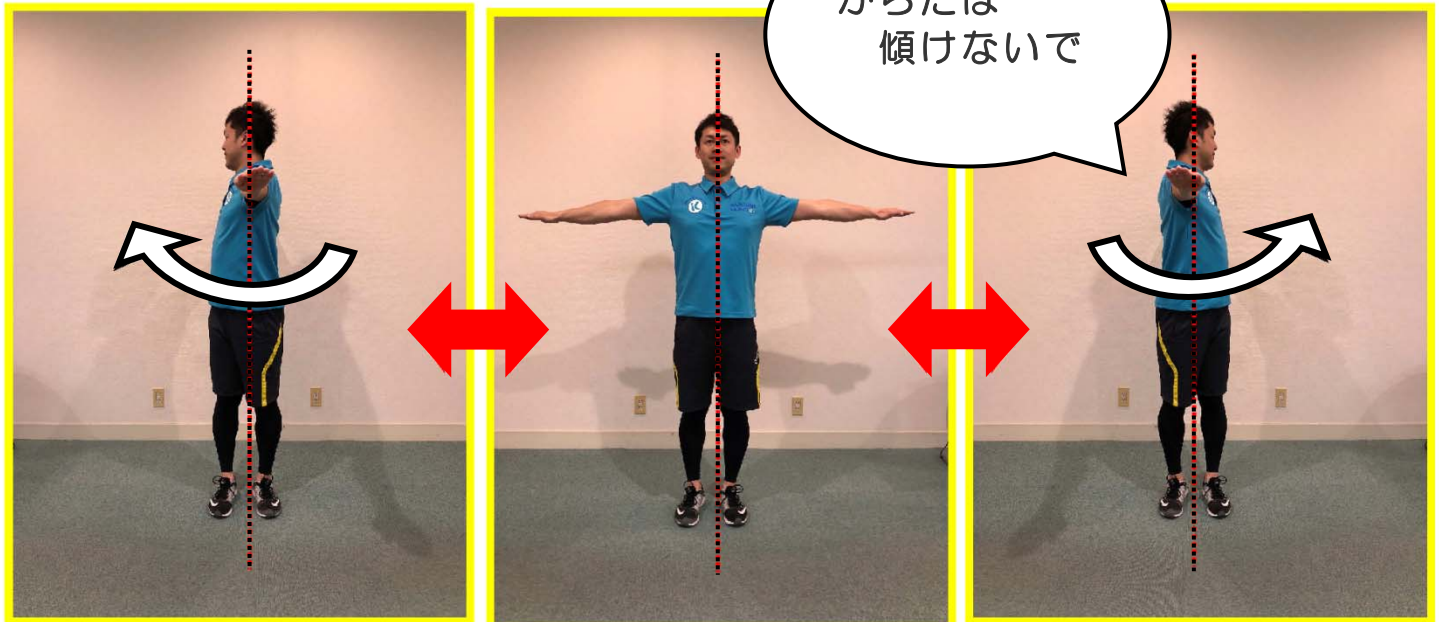
柳澤・仙波

電話：47-2113

おたっしゃ運動で運動不足を解消しましょう！



◆上半身回旋運動: 10回×2セット



■上半身回旋運動のやり方■ 運動の効果；体幹部の強化

- ①足は肩幅程度に開いて、両手を広げてまっすぐ立つ。
- ②両手を広げた状態で、上半身をゆっくりひねる。
- ③最大限ねじれたらゆっくり上半身を元に戻し、反対側も同じようにゆっくりひねる。

【食事でウイルスに負けない体づくりを】

免疫力アップ・栄養たっぷりのスープです。かぜのひき始めにもおすすめです。

具たくさん トマトスープ

【材料～2人分】

豚肉 100g、にんじん、じゃがいも
きのこ等(お好みで)
トマト缶半分、水 3～4 カップ
コンソメキューブ1/2～1個
塩、こしょう



【作り方】

- ①具材は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とコンソメを加えて火にかけて、煮立ったら豚肉を加える。
- ③②が再び煮立ったら、残りの具材を加えて煮込む。
- ④具がやわらかくなったら、塩こしょうで味を整えて完成。

※豚肉を鶏肉や鮭に変えたり、ごはんとチーズを加えても◎
免疫力向上に役立つ栄養素；ビタミンA、C、たんぱく質、食物せんい