

大塚だより

第23号

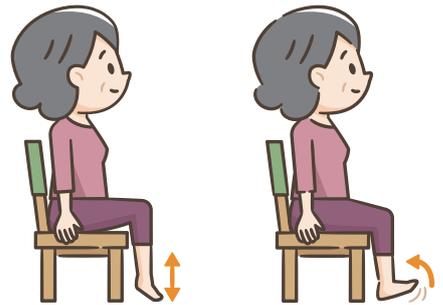
いつまでも元気であるために



テレビを観ながらCMの合間に貯筋しませんか？
ふくらはぎとすねの筋肉を鍛えましょう！

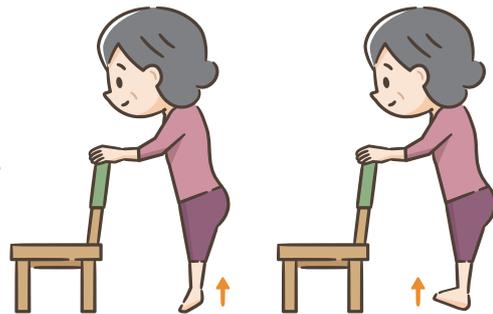
座位

足裏が床についた状態で座り、つま先・かかと上げを交互に行う。
あげた状態で3秒間停止する。
★ふくらはぎとすねの筋肉を使っていることを意識しましょう



立位

必ず椅子やテーブルなどにつかまってください。
かかと上げ（背伸び）・つま先上げを交互に行う。
1、2、3、4でゆっくり上げて、
5、6、7、8でゆっくり下ろす
無理のない範囲で行いましょう。



秋の味覚 管理栄養士のおすすめレシピ♪

サツマイモのサラダ

1. サツマイモを火にかけて軟らかくする
(市販の甘煮でもOK)
2. サツマイモをつぶしながら、レーズン・マヨネーズ・塩コショウを入れて混ぜる

サツマイモの代わりに
カボチャを使っても
おいしくできます





活動報告と今後の予定

活動報告

6/6 (木) 7/5 (金) 7/16 (火) 認知症サポーター養成講座

7/13 (土) 介護者教室
「終活」



介護者教室「終活」

7/21 (日) 大塚上辻町会
「夏休み子供会」



夏休み子供会

奇数月に開催 次回は9/26(木)に開催
 7/25 (木) ぶんにご大塚(文京区認知症カフェ)
カフェレタージュール



認知症家族交流会

8/11 (日) 認知症家族交流会
「落語で脳の活性化!」

今後の予定

9/22 (日) 大塚上辻町会
「例祭」

10/27 (日) 介護者教室
「一緒にロコモ体操!」

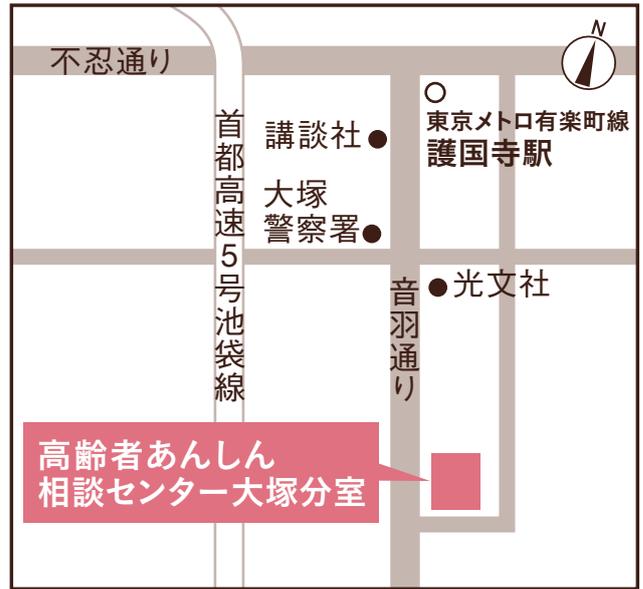
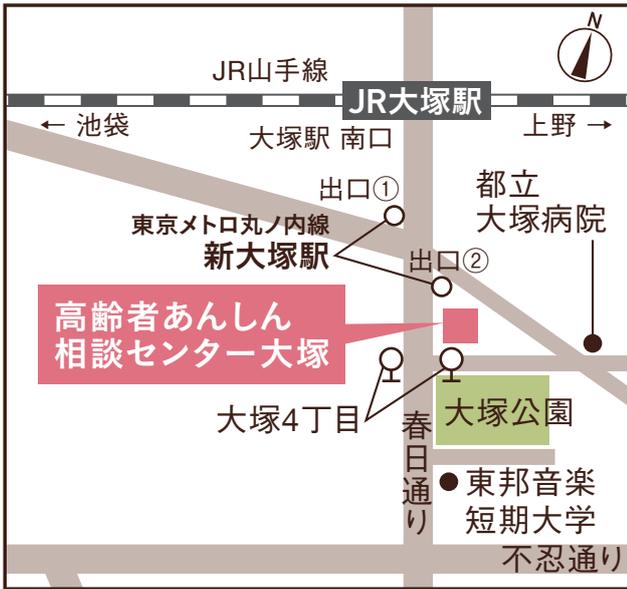
11/28 (木) 認知症講演会(4包括合同企画)

流しそうめんの竹が見えないぐらい、
 たくさん子どもたちが集まりました。

暑いなか、たくさんの方々に
 足を運んでいただきました。
 ゲラゲラ笑い、大盛況。

圏域

春日2丁目8番、小石川5丁目5~7、18~19、水道1丁目3~10、2丁目全域、小日向1~3丁目全域、4丁目3~9、大塚1~2丁目全域、大塚3丁目1~30、大塚4丁目2番(1~5、15)、3(1~4、12)、4(4~12)、5~53、大塚5~6丁目全域、関口1~3丁目全域、目白台1~3丁目全域、音羽1~2丁目全域



高齢者あんしん相談センター大塚
 〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1
 TEL 03(3941)9678 FAX 03(3941)9716

開設時間 【月~金】午前9時~午後7時
 【土・日・祝日・12/29~1/3】
 午前9時~午後5時30分

高齢者あんしん相談センター大塚分室
 〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号
 TEL 03(6304)1093 FAX 03(6304)1094

開設時間 【月~土】午前9時~午後5時30分
 ※祝日・年末年始(12/29~1/3)を除く

編集後記

分室勤務のNから本所勤務のFに質問です!

N 「本所が新しくなったんだってね。どうかあったの?」

F 「新しく、入りやすくなりました! みなさんぜひ見に来てくださいね!」

