

# 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 <b>延期</b> します。
認知症カフェ	5月分は <b>中止</b> 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

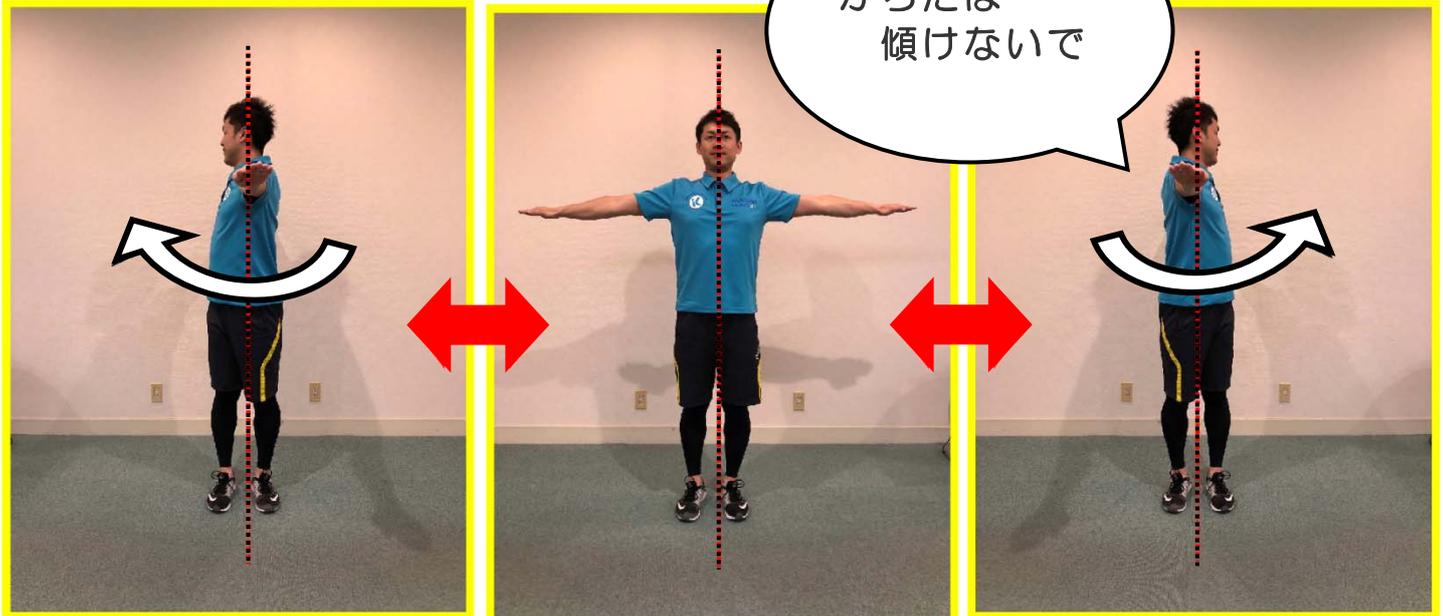
電話：47-2113

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

からだは  
傾けないで



■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。

**具だくさん 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