

赤羽高齢者あんしんセンターだより

2018年10月1日 第91号

今年の夏は猛暑日が続き、身体の不調を感じた方も多いのではないのでしょうか
 ビタミンやタンパク質などバランスの良い食事を心がけて
 体調にお気をつけてお過ごしください。



10月の予定

日時	名称	内容
10月9日(火) ※第2火曜です。	『赤羽うきうき☆いきいき教室』 時間：10:00～11:30 場所：赤羽会館4階 小ホール 	元気はつらつ介護予防サロンです。今月は病院の理学療法士による筋力アップ体操を行います。 電話にて予約をお願いします。
10月11日(木)	ものづくりサロン『めぐり』 時間：15:00～16:30 場所：めぐりや（赤羽2-4-14） ※ダイエー並びの薬局の隣です。	今月はミニ花かごを作ります。 参加費 400円  ※電話にて予約をお願いします。
10月16日(火)	『赤羽よりどこ・ララ・ら・かふえ』 時間：13:30～15:30 場所：ララちゃんのおうち(ラガ-デソ内) ※赤羽岩淵中学校の向かい側です。	赤羽2丁目のすすらん通り商店街にある高齢者ふれあいサロンです。お気軽にお立ち寄りください。 
10月20日(土)	岩淵仲良サロン『ORURI(おおるり)』 時間：10:00～11:30 場所：おおるりデイサービスセンター (岩淵町9-16-101) 岩淵小の近く	カラオケに体操、盆踊り、もちろんお喋りも！毎月、内容も盛りだくさんで大盛況です。どなたでもご参加いただけます。 
10月23日(火) ※第4火曜です。	『うたごえサロン』 時間：10:00～11:30 場所：赤羽会館4階 小ホール 	懐かしい歌、楽しい歌、あんな歌、こんな歌をみんなで楽しく歌いましょう。
10月26日(金)	『オレンジカフェ・きたい～なにこにこカフェ』 時間：13:30～15:30 場所：赤羽会館4階 小ホール 	認知症の方やご家族、地域で活動したい方など、どなたでもご参加可能です。相談コーナーもあります。参加費 100円 

部屋の住民

問：空き部屋はありません。ヒントから **Dの部屋** を当ててください。



このアパートには、A～Iの9人が各部屋に住んでいます。

空き部屋はありません。下記のヒントから、Dの部屋を当ててください。

- (1) Aの部屋の上にはGの部屋があり、右にはEの部屋
- (2) Aの部屋はIの部屋とも接しています。
- (3) Bの部屋はGの部屋とHの部屋と同じ階にあります。
- (4) Cの部屋は、Iの部屋とFの部屋とのみ接しています。

※答えはセンターだよりの中にあります

<9月の報告>



新型栄養失調予防講座



栄養士さんによる講座がありました。新型栄養失調とは日常の食生活の崩れが栄養低下を高めている状態です。採血でアルブミン（Alb）が4.2g/dl以上が目標のため、検診の結果を確認して、肉・魚・野菜・乳製品・果物など1日10食品群をバランスよく食べましょう。

しっかり食べチェックシート 氏名 _____

★食事制限、アレルギー等の配慮が必要な方は、事前に必ずかかりつけ医にご相談ください。医師の指示に従ってください。

◎1日3食できるだけ均等に食べましょう。主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、下の表の10食品群をまんべんなく摂るように心がけ、1日のうち1日でも食べた食品群に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。

◎10日継続できたら、たて、横の○の合計を記入してみましょう。食べ方の「くせ」がわかります。

※参考：TAKE10[®] 食生活チェックシート

月/日	「しっかり食べ」5食品群 (Best5)					「いろいろ食べ」5食品群					○の合計(個)
	1 肉類	2 魚介類	3 卵	4 牛乳・乳製品	5 油揚げ	6 大豆・大豆製品	7 緑黄色野菜	8 海藻類	9 いも類	10 果物	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											



1日10食品群を摂れるように
チェックシートがあります。

8月8日～9月11日の間、帝京平成大学より社会福祉士の実習生が来ました。



1か月間ありがとうございました。現場での学びを活かして、これからも頑張っていきます。

看護学生も頑張りました!



発行元
赤羽高齢者あんしんセンター（赤羽地域包括支援センター）
〒115-0044 北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館 6階
TEL:03-3903-4167
FAX:03-3903-4257
E-mail:uraraakabane@uraranext.com



全ての部屋の住民の位置はこのヒントでは解らず
B,H,I,Fの部屋は確定しません。

「赤羽地域包括支援センター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。お気軽にご相談ください。