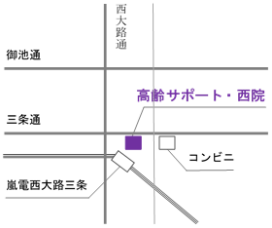
包括支援センターだより

Vol.66

平成 31 年 2 月 1 日発行

高齢サポート・西院
（京都市西院地域包括支援センター）
電話番号 075-812-6712
京都市右京区西院上今田町 18-3



NEWS

ふれあい家族交流会を開催しました！

2019.1.19(土) 高齢者福祉施設 西院で介護に悩んだり困っているご家族を対象に、介護のワンポイント講座＆交流会を開催しました。15 人の方が参加され、介護技術のことや認知症のことなど、日常の困っていること話し合うことができました。

★「要配慮者向け運動教室」

足腰に痛みや持病がありどんな風に運動したらいいかわからない。
そんな方は一度ご相談ください！

場 所 ： 西院ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ2 階
問い合わせ ： 西院包括(丸山･前野) 812-6712
右京介護予防推進センター 864-1084

春の簡単レシピ♪

いわしと梅肉の炊き込みご飯

材料：米 1.5 合、いわし缶 1 梅干し 1 個
材料をすべて炊飯器に入れて普通に
炊き上げる。
※ DHA や EPA(魚の血液サラサラ成分)が無駄なく摂れます。

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザの季節ですね。
今回は梅の効能についてご紹介します。
疲労回復や風邪予防効果などは有名ですが、梅干しを加熱すると血液サラサラ効果や脂肪燃焼効果がよりアップします。
また、骨粗鬆症にも効果があります。

回覧