

☆家族介護者の会 出前講座☆ 「老人ホームってどんなところ？ ～地元狛江から考える～」

毎月第4水曜日、こまえ正吉苑では「家族介護者の会」を開催しています。その会の中で、今回は「高齢者住まいの相談窓口」の相談員 中野裕司さんをお招きし、『出前講座』を開催します。「施設ってたくさんあって分からない」「金額はどれくらいかかるの？」などの疑問や、入所を考える時のポイント・選び方をわかりやすく説明していただきます！ご応募お待ちしております。

～記～

【日時】：10月21日（火） 13:30～14:30

【講師】：中野裕司さん（高齢者住まいの相談窓口）

【場所】：こまえ正吉苑 第1会議室

【予約/問合せ】：地域包括支援センター こまえ正吉苑

【予約受付】：10月1日（金）8:30より

TEL 03-5438-2522

担当：大井・今川・浅野

(注) R7年10月の『家族介護者の会』のみ
第3火曜日の開催となります。



正吉福祉会ホームページ QRコード

🍷 秋野菜をおいしくいただく 🍷

秋野菜には冬に向けた健康な身体づくりに役立つ栄養素がたくさん含まれています。その代表格“さつまいも”。さつまいもには免疫力アップが期待できる「ビタミンC」や、満腹感を得る事ができ便秘の解消にも役立つ「食物繊維」が多く含まれています！そんな“さつまいも”の簡単レシピを1つご紹介🍷

【さつまいものきんぴら】 <材料>さつまいも×1本 ごま油×大1
酒×大1 ☆醤油×大1 ☆黒糖×大1 ☆みりん×大1 ☆酢×小1 *ごま油×小1 *黒いすりごま×適量 *はちみつ×適量

<作り方> ①さつまいもは3mm幅短冊切り→水に放ち何回か水を替えアクをとり、塩水に10分浸けザルにあげ、キッチンペーパーで水分を取る ②大きめのフライパンに、ごま油、さつまいもを入れて炒め、中火弱で蓋をして2・3分蒸し焼き→軽く炒め酒を入れ2・3分蒸し焼き ③火が通ったら、☆を全て入れ沸々してきたら、全体にからめ、表面に焼き色がつき、カリッとするまで、そのまま焼く。④全体にからんだら、火を止め、*を全て入れからめる 作ってみてくださいね♪

🌸 さくらカフェ 10月のミニ講座 🌸

毎月第2木曜日に開店している「さくらカフェ」。14時からのミニ講座では、調布警察署 生活安全課 防犯係の方をお招きし、「しっかり対策！！特殊詐欺に気を付けよう！」を開催します。狛江でどのような事件が起きているのかや、その防犯対策についてお話いただきます。また狛江市役所 安心安全課 防犯係の方に実際の防犯対策機器「自動通話録音機」をお持ちいただきます！（数量限定です。）お楽しみに!!

10月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
		野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)	*各体操教室 申込開始日	チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち		毎月第2木曜日は「さくらカフェ」 を開催(予約不要)	
5	6	野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合	8	9	10		
		宮崎先生の「介護 予防体操」です。 (予約制) ⇒<ZOOMでも配信し ます。	無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター	さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	小竹先生の「認知症 予防体操」です。 (予約制)		
		今回の家族介護者の会は『高齢者住まいの相談窓口 中野氏』をお招きして「老人ホームってどんなところ？」 をテーマに出前講座を開催します。(予約制) ⇒詳細裏面 今月は第3火曜日の開催です！		15	16	17	18
			こまほっとカフェ 10:00~12:30 狛江団地第一集会所	チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	無料体操教室 13:30~ 野川地域センター		
19	20	21	22	23	24	25	
		家族介護者の会 (出前講座) 13:30~ 正吉苑会議室	狛江団地第一集 会所で「こまほっと カフェ」を開催♪	チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	無料体操教室 14:30~ 上和泉地域センター (体育館)		
26	27	28	29	30	31		
		宮崎先生の「歩き方を見直そう」。歩き 方のポイントを教えていただき、後半は 会場付近の散歩に出ます。 【体育館での開催】(予約制)		チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち			

- ・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。10月1日(水)8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- ・諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで