

広島市瀬野川・船越地域包括支援センター便り

第14号 たれゆえそう

皆さまこんにちは。瀬野川・船越地域包括支援センターです。
新緑が映える過ごしやすい季節となりましたね。
瀬野川の河川敷の桜もあつという間に葉桜となり、季節の移り変わりを
感じている方も多いのではないのでしょうか。
春は変化の多い時期です。当事業所も4月に移転し、新たな職員も
迎えました。心新たに一層地域に根差した活動を行っていきます。

広島市瀬野川・船越地域包括支援センターが移転しました！



入口



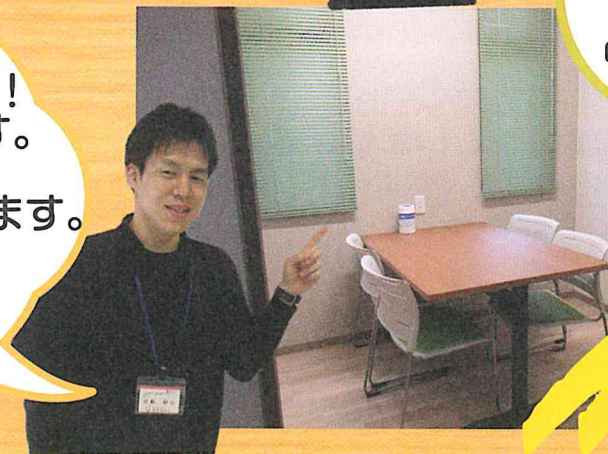
受付

新入職員の齊藤です！
よろしくお願いします。

受付はこちらです。
中までお入りください。

新入職員の尾崎です！
よろしくお願いします。

2つの相談室を設けています。
お気軽に
お越しください。



相談室

瀬野川・船越地域包括支援センター

〒739-0321 広島市安芸区中野二丁目15番7号
TEL (082) 893-1839 FAX (082) 893-1866
E-mail se.fu.chiiki3@jiraku.or.jp



STOP!



それって本当に、 地域包括支援センターからの 連絡ですか？



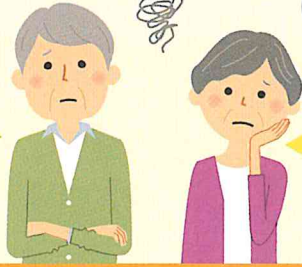
地域包括支援センターには、日々広島市内で発生する消費者被害の情報が入ってきます。最近相談が急増している事例を、Q&A形式でご紹介いたします。

Q 包括支援センターから電話があり、新しくできる施設に名前が登録されていると言われた。施設に入る希望はないことを伝えたと、名義を貸しても良いかと聞かれた。そういう仕事もしているの？

A! 名義貸しの連絡をすることは一切ありません

Q 県外から、「地域包括支援センターです。お一人暮らしですか」と電話がかかってきたけど、そういうことってあるの？

A! これまで関りのない方に、突然地域包括から電話で家族構成を問い合わせることはありません



最近、地域包括支援センターを名乗る電話が急増しています。「あれ？」と不審に思うことや、答えても良いか迷うことがあれば、まずは一度電話を切って、ご家族やご友人、または地域包括支援センターまでご相談ください。



血・肉・骨をつくる！

たんぱく質、足りていますか???



食事量が減りたんぱく質が不足すると、しだいに筋肉が落ち、身体が弱ってしまいます。

毎食 良質なたんぱく質を食べて、運動して、体力を保ちましょう！



「できれば毎食、主食・主菜・副菜を用意したいけど、毎日は難しい。」
そんなときのお助けアイテムや、簡単レシピをご紹介します！

簡単たまごうどん

うどんのつゆに、ゆでたほうれん草などのお好みの野菜と、卵を落とし、卵に火が通るまで加熱します。かまぼこやちくわ、しらすをプラスするとさらに◎！！



活用しよう♪ おたすけアイテム

- ・ 鯖缶、ツナ缶、鮭フレーク、サラダチキン
- ・ チーズ、しらす、納豆
- ・ 冷凍めん、シーフードミックス、冷凍グラタン、餃子
- ・ ヨーグルト、アイスクリーム

