



知って得する！

第161号 令和6年10月発行
こうめ高齢者みまもり相談室

こうめみまもりだより

担当の民生委員・児童委員をご存じですか？

民生委員・児童委員は、福祉に関する“身近な相談役”です。

生活上の困りごとや、介護・子育ての不安等に関する相談を受け、
支援を必要とする住民と行政や専門機関を繋ぐパイプ役を担っています。



法律により守秘義務があるため、安心して相談できます。

厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤の公務員で、ボランティア(無報酬)で活動しています。

民生委員・児童委員に関するお問い合わせは… 厚生課厚生係:03-5608-6150

すみだ福祉保健センター

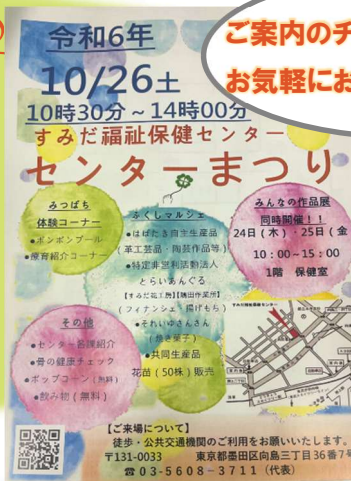
是非、ご来場ください♪

センターまつり開催のお知らせ

令和6年10月26日(土)

午前10時30分～午後2時

☆すみだ福祉保健センター 1階☆



ご案内のチラシもございます。
お気軽にお問い合わせください。

こうめ高齢者みまもり相談室



【墨田区委託事業】

墨田区向島3丁目36番7号
すみだ福祉保健センター1階

電話 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730

【受付時間】9:00～17:00

年末年始・祝日を除く

担当：荻野・関口・田中・山下

みんなの作品展 in こうめ

令和6年10月24日(木)～10月26日(土)

午前10時～午後3時
(26日のみ 午前10時30分～午後2時)

☆すみだ福祉保健センター1階 保健室☆

墨田区にお住まいの高齢者の方々が、日々取り組んでいる趣味の作品を展示しています！

口腔ケア講習会

しっかり噛んで認知症予防！

自分の歯がほとんどなく、
入れ歯を使っていない人は、
認知症のリスクが約2倍に！

お口の機能低下は、年齢を重ねるにつれて進行し、低栄養や筋力の低下、身体の様々な病気を引き起こす要因になります。食べ物をおいしく味わう、会話を楽しむ、など、いきいきとした生活を続けていくために、お口の健康を維持することの大切さや正しいケアの方法、自宅でできるお口の体操などを学び、フレイルを予防しましょう！

日 時
会 場

日程	会場	担当歯科医師会
10月30日(水)	シルバー人材センター 会議室	向島歯科医師会
10月31日(木)	すみだ福祉保健センター 4階 研修室	本所歯科医師会
11月7日(木)	なりひらホーム 2階 地域交流室	本所歯科医師会
11月12日(火)	梅若ゆうゆう館 ホール	向島歯科医師会
11月19日(火)	曳舟文化センター 2階 レクリエーションホールB	向島歯科医師会
11月21日(木)	みどりコミュニティセンター 2階 会議室	本所歯科医師会
11月27日(水)	八広はなみずき高齢者支援総合センター 多目的室1	向島歯科医師会
11月28日(木)	本所地域プラザ 4階 多目的ホール	本所歯科医師会

各会場とも14時～15時30分まで(受付は13時30分から)

【定員・費用】 各会場先着20～30名(事前申込みが必要です)・無料

【お申込】 各実施日の1週間前までに希望会場・氏名・年齢・住所・電話番号を
下記問合せ先へ

【問合せ】 高齢者福祉課地域支援係 電話：03-5608-6178

FAX：03-5608-6404



きのことじゃこの炊き込みご飯

かんたん料理帖 その15



【栄養成分(1人分)】

カロリー 660kcal
タンパク質 24.3g
脂質 6.6g
炭水化物 135g
塩分 1.7g

画：千田 八重子

材料

米 360ml(2合) 生いたけ 4枚 えのきだけ 80g エリンギ 2本 塩昆布 10g ちりめんじゃこ 25g 大豆(缶詰/水煮) 100g 白ごま 適量 酒大さじ 1 水カップ 2

作りかた

- 1 いたけは石づきを除き、かさと軸に分ける。かさは3mm厚さの薄切りにし、軸は縦に薄切りにする。
- 2 えのきは根元を切り、長さを4等分に切る。
- 3 エリンギは長さを2等分に切り、縦に3mm厚さの薄切りにする。
- 4 炊飯器の内釜に米を入れる。
- 5 塩昆布、ちりめんじゃこ、大豆を加える。
- 6 酒、水を加え、普通に炊く。
- 7 炊き上がったら、しゃもじで軽く混ぜ、器に盛り、白ごまをふる。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑