

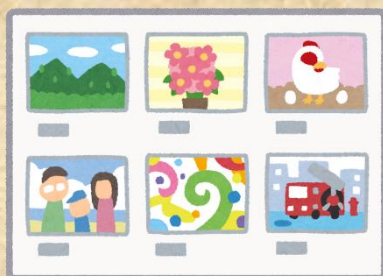
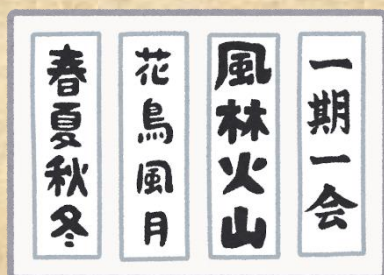


知って得する！



第173号 令和7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



みんなの作品展 in こうめ

令和7年10月23日(木)～10月25日(土)

10:30～15:00 (25日は10:30～14:00)

すみだ福祉保健センター 1階 保健室

(墨田区向島 3-36-7)

ご案内のチラシもあります！
お気軽にお問い合わせください。



趣味で作られた作品（絵画・習字・写真・編み物など）を出展しませんか？

募集期間 10月1日(水)～10月10日(金) 平日9:00～17:00のみ受付

作品の応募先・問い合わせ先 こうめ高齢者支援総合センター 電話 03-3625-6541 FAX 03-5608-3730

11月こうめみんなの勉強会

みんなのオータムコンサート in こうめ

令和7年11月21日(金)

午後2時～午後3時(午後1時30分開場)

すみだ福祉保健センター 1階保健室

出演: Desafinado(ジサフィナード)



10月29日(水) 10:00より受付開始します。

先着40名

会場での参加を希望される方は、電話でこうめ高齢者支援総合センター(03-3625-6541)にお申し込みください。

当日、 YouTubeにてライブ配信を行います。右上のQRコードを携帯電話等のカメラ機能で読み取り、ご視聴ください。

すみだ福祉保健センター センターまつり

開催のお知らせ

令和7年10月25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



ぜひご来場ください♪

こうめ高齢者みまもり相談室

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

月曜日～金曜日

(年末年始・祝日を除く)

午前9時～午後5時

FAX 03-5608-3730



向島歯科医師会・本所歯科医師会による

口腔ケア講習会

しっかり嚙んで認知症予防！

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！

第1回

日時：令和7年10月23日（木）14時～15時30分

会場：すみだリバーサイドホール（墨田区吾妻橋1-23-20）

講師：一般社団法人東京都本所歯科医師会の歯科医師

第2回

日時：令和7年11月17日（月）14時～15時30分

会場：曳舟文化センター（墨田区京島1-38-11）

講師：公益社団法人東京都向島歯科医師会の歯科医師

費用
無料

【定員】 各会場先着80名（事前申込みが必要です。）

【お申込】 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



きのこと鮭のみぞれ煮

かんたん料理帖 その18



材料（2人前）

鮭の切り身 2枚 しめじ（1/2袋） エリンギ 2本

大根 250g 塩・こしょう 少々

薄力粉 大さじ2 ごま油 大さじ2

水 1/2カップ（100ml）めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2

ぽん酢 大さじ1と1/2

【栄養成分（1人分）】

カロリー 344kcal

脂質 22.8g

塩分 2.1g

タンパク質 19.8g

作りかた 画：千田 八重子

1 鮭は骨を除き、3～4等分の一口大に切り、酒・塩をふり10分ほど置いておく。

2 しめじは石づきを落として手でほぐし、エリンギは長さを半分にして薄切りにする。

3 大根はすりおろしてザルにあげ、水気を切る。

4 鮭はペーパータオルで水気を取り、こしょうを振って薄力粉をまぶす。

5 フライパンにごま油を中火で熱し、鮭を皮目から焼く。片面1分半ずつ、両面に焼き色がつくまで焼く。

6 しめじ、エリンギを加えて炒め、しんなりしてきたら水・めんつゆ・ぽん酢・大根おろしを加える。3～4分煮る。

7 お皿に盛り付けて、のりをのせて出来上がり。

※鮭は良質なたんぱく質と不飽和脂肪酸を持っています。鮭に含まれるビタミンA、Dは脂溶性ビタミンで、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じたり、ご家族やご近所に「様子が変わった、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？ 高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

お近くの高齢者支援総合センター