

便利！！地域のお役立ち情報！！

「社会資源リーフレット」

NEW!

リニューアル!

文花・立花地域
15:療養食等



住みなれたまちで
支えあう暮らし

ぶんか高齢者
みまもり相談室

文花・立花地域
5. 1食からたのめる
配食サービス



住みなれたまちで
支えあう暮らし

ぶんか高齢者
みまもり相談室

- 1 : 体操ができる場所
- 4 : リフト付き福祉タクシー
- 5 : 1食からたのめる配食サービス
- 6 : 認知症支援
- 7 : 見守り（機器編）
- 8 : 見守り等
- 9 : 配達してくれる店、訪問販売
- 10 : 老後の住まい・施設
- 11 : 訪問理美容
- 12 : 生活お役立ち編
- 13 : 老後・終活情報
- 14 : 在宅療養の流れ
- 15 : 療養食等

お近くのスーパー、薬局やコンビニエンスストア等、地域の34ヶ所に設置しています。お気軽に手に取ってご覧ください♪

（現在「2：カフェ集いの場」「3：ふれあいサロン」は休止中です。番号は変更となる場合があります）

「こんな情報が載っているといいな！」「もっとみんなに知ってほしい！」等、見守り協力員の皆さんと意見交換を行いました。今回、皆さんの声を活かして、新たなリーフレットができました！

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けられるように、ぜひご活用ください！



見守り協力員の皆さん



ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511

月曜～金曜 午前9時から午後5時 担当

（相談無料・秘密厳守）



あおしまみちよ
青嶋美千代
くにながのりこ
國長法子
たかはしともよ
高橋智代

ぶんか

【墨田区委託事業】

【通信欄】

Grid area for communication messages.

墨田区老人クラブ会員の募集 ～楽しい仲間と一緒に活動しませんか～

約一万人の老人クラブ会員が、地域で軽スポーツや趣味の活動、清掃等の社会奉仕活動などを行っています。また、区内の老人クラブで組織する**墨田区老人クラブ連合会**では、多数の事業を開催しています。区内在住でおおむね60歳以上の方であればどなたでも参加できます。

〔各種軽スポーツ大会、日帰り・宿泊旅行、講演会、各地区での演芸大会や健康教室 等〕

〔問合せ〕 墨田区老人クラブ連合会事務局（区役所11階）

<墨田区老人クラブ連合会 公式ホームページ>

<https://bokurouren-2019.amebaownd.com/>

電話：03-5608-6167 時間（9：30～16：30） FAX：03-5608-6411

お近くの老人クラブの紹介や、連合会事業につきましては、上記までお問い合わせください。

健康講演会



グラウンド
ゴルフ大会



墨田区 老人クラブ



白菜とソーセージのポトフ

かんたん料理帖 その14



画：千田 八重子

【栄養成分(1人分)】

熱量	392kcal
タンパク質	14.8g
脂質	23.6g
炭水化物	32.8g
ナトリウム	5.7g

材料(2人分)

白菜(1/8個)200g、玉ねぎ(1/4個)60g、じゃがいも(1/2個)60g
にんじん 50g、ウインナー 4本、水 500ml、コンソメ顆粒 大き
1、塩 ひとつまみ、黒こしょう 少々

作りかた

1. じゃがいもは皮をむき、芽を取り除いておきます。にんじんは皮をむいておきます。
2. 白菜は一口大に切ります。玉ねぎは3等分のくし切りにします。じゃがいも、にんじんは4等分に切ります。
3. 鍋に水、コンソメ顆粒を入れ中火で加熱し沸騰したら1を入れ弱火にして、にんじんがやわらかくなるまで15分程煮ます。
4. ウインナーを入れ弱火で3分程加熱し、ウインナーに火が通ったら、塩、黒こしょうを入れて味を調え、火からおろします。
5. 器に盛り付けて完成です。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

男性介護者教室を開催しています

【開催日】令和6年2月1日(木)

※4月以降の日程は後日チラシ等でお知らせします。

【場 所】すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)

【時 間】13時半から15時半まで

【内 容】・介護についての勉強会 ・男性介護者同士の意見交換会

【問い合わせ先】

高齢者福祉課またはお近くの高齢者支援総合センター