



交通事故に注意！

年間を通して3月は交通事故が増える月となっています。交通事故には様々な原因がありますが、年度末は年末同様慌ただしく、人も車も通常時に比べて集中力が散漫になっている点が上げられます。

また、3月は花粉の季節の為、花粉症治療薬の副作用などで頭がボーっとしてしまい、反応や動作が遅れがちなドライバーが多いことも原因の一つに考えられます。

高齢者は自宅の近くで事故に遭う確率が高くなっています。普段の外出では周囲の交通状況の確認をしっかり行い、余裕をもって行動しましょう。

3月の予定

- 3/3 (火) イスに座ってする体操教室 (中止)
- 3/13 (金) らくらく教室 (中止)
- 3/14 (土) もの忘れ相談
- 3/16 (火) イスに座ってする体操教室 (中止)
- 3/18 (水) グリーンカーリング倶楽部 (未定)
- 3/23 (月) 六月オレンジほっとカフェ (中止)
- 3/27 (金) らくらく教室 (中止)



※新型コロナウイルス感染防止対策のため、行事が中止になる場合がありますので、参加される方は事前にお問い合わせ下さい。

介護保険外高齢者サービスのご案内

シルバーカーの購入費用助成

足腰の弱ってきた方へ外出する際に歩行を支援するシルバーカー購入費用の助成をします。

費用助成上限額は10,000円です。

※自費で購入する前の申請に限ります。

※包括支援センターによる面接を行います。

お知らせ

地域包括支援センター六月では、これまで車いすの無料貸し出しを実施しておりましたが、車両の経年劣化から事業継続が困難となり、令和2年3月19日をもって終了させていただくこととなりました。今後、車いすの無料貸し出しは足立区福祉事務所または足立区社会福祉協議会をご案内させていただきますので、よろしくお願い致します。

ゆうあいの郷 六月



足立区地域包括支援センター六月

電話：03-5242-0302

住所：〒121-0814

足立区六月1丁目6番1号

受付時間：月～土曜日 / 9時～17時

定休日：日曜日 祝日 年末年始



季節の変わり目です。 体調に注意しましょう！



3月を迎えますが、皆さまはインフルエンザやノロウイルスにかからずにこの冬を越せましたでしょうか。

まだ寒暖差がある日も続く為、くれぐれも体調を崩さないようご注意ください。

体調を整えるためにも、免疫力を高める方法をいくつかご紹介します。

① 睡眠を十分にとる



② 朝食をなるべく食べる

③ 入浴は湯船につかって体を温める（体温が上がると免疫力が高まります）

④ 思い切り笑うよう心掛ける（友人・家族とお喋りをする）

⑤ 軽い運動を行う（ラジオ体操やウォーキング等）

皆さん、無理のない範囲で取り組んでみてください。



免疫力を高める食材の簡単レシピ♪

安くて手に入りやすいけれど、気付くと冷蔵庫に少しだけ残ってしまっているきのこ類。。
でもきのこ類は、抗酸化作用に優れ、免疫力の向上に役立つなかなか便利な食材です。
食卓に一品足してみませんか？



*きのこのコンソメスープ

- ① しめじやえのき等好きなきのこを切り、鍋で炒める
- ② 水とコンソメを入れ煮立たせ、塩コショウで味をととのえる。

きのこ類を炒める時は、オリーブオイルを使うとより風味がよくなりますよ。



*保存方法は・・・

きのこは冷凍するとうま味がアップします。
使いきれずあまったきのこは冷凍しておくとう便利です。

またうま味を逃さない為にも、使う時は凍ったまま鍋やフライパンに入れましょう。