



# 池尻あんしんすこやかセンター便り

発行：池尻あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンターは  
(地域包括支援センター)

お気軽にご相談  
ください！

福祉の相談窓口です。

◆介護・健康についての相談  
どんなサービスが受けられるの？  
健康を維持するための取り組みを知りたい。  
家族のもの忘れが気になってきた。  
介護の仕方が分からない・・・。

◆お金や財産管理こと  
怪しい電話があったけど本当だろうか。  
お金や書類の整理が難しくなってきた。

◆ご近所のこと  
少し気になるご近所さんがいるので  
様子を見てほしい。



●問い合わせ・・・裏面「お問い合わせ・連絡先」へ

## 体を温めて、体調を整えよう！

### 体が温まる冬のレシピをご紹介 ～ かぶのスープ ～

#### ※材料(2人分)※

- ・かぶ . . . 60g
- ・ベーコン . . . 20g
- ・水 . . . 300ml
- ・塩・こしょう . . . 適宜

#### ※作り方※

- ①かぶ・ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。  
柔らかくなったら塩・こしょうで味を整える。

(レシピ提供：デイホーム池尻)



### 冬の入浴で心掛きたいこと3つ ～ヒートショック予防をしよう～

#### ★ヒートショックとは？

浴室内外の温度差で血圧が大きく変動し、  
体に何らかの影響が出ること。

#### 1. 適切な温度を設定する。

浴室や脱衣所など室内の温度差をなくしま  
しょう。

湯温も38～40℃を目安に設定しましょう。

#### 2. 水分補給をする。

入浴前後、飲むように心がけましょう。

#### 3. 食事直後の入浴を避ける。

食後は血圧が下がりやすい傾向にあるため、  
1時間以上空けましょう。

## 冬を元気に乗り切ろう！

### 風邪やインフルエンザが流行する季節です ～ 予防のポイント～

- ① 外出時にはマスクを着用
- ② うがい・手洗いの励行
- ③ 栄養バランスの取れた食事
- ④ 十分な睡眠と規則正しい生活
- ⑤ 適度な運動
- ⑥ 体をあたためる
- ⑦ 部屋の換気と適度な加湿



## 詐欺から身を守ろう！

### こんな手口に気をつけましょう！

銀行員や役所、警察官になりすまし訪問してキャッシュカードや口座の情報をだまし取ろうという手口が増えています。

不審な電話や訪問に困った時はすぐに相談しましょう。

### 【相談先】

世田谷区消費生活センター

03-5486-6501

※高齢者（65歳以上）専用



## ～お問い合わせ・連絡先はこちら～

### 池尻あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

- 電話 03-5433-2512
- FAX 03-3418-5261
- 住所 世田谷区池尻3-27-21  
池尻まちづくりセンター内

### ●窓口開設時間

月～土 8時30分～17時  
日、祝祭日、年末年始 お休み

### ●ホームページ

<http://www.koureikyoku.jp/>

「こうれいきょう」  
で検索！！

メールのお問合せは  
こちらへどうぞ！

ikjransuko@abox3.so-net.ne.jp

