



八広 知って得する はなみずき みまもりだより



2025年10月号

vol. 173

八広はなみずき高齢者
みまもり相談室広報誌

家具の転倒対策していただけますか？



家具転倒防止器具・ ガラス飛散防止フィルム

地震によるケガ人の約3～5割が家具の転倒によるものです！家具の固定をしたりガラスの飛散を防ぎ、ケガを防止しましょう！



墨田区では高齢者のいる世帯に対して、家具の転倒防止器具やガラス飛散防止フィルムの取付けを助成しています。地震に備えて安全を確保しましょう！



●対象となる方

墨田区内在住で満65歳以上の方

●助成内容(上限まで区が負担します)

家具転倒防止器具：14,500円まで(タンス3棹程度)

ガラス飛散防止フィルム：17,500円まで(たたみ1畳分程度)

*上記を超える分については、自己負担となります。

【注意事項】

- ・この事業の申請は1世帯につき1回限りとなります。
- ・転居、リフォーム、建替えのいずれかを理由として、再取り付けを要する場合は、再申請をすることができます。
- ・借家の方は、家主の承認が必要になる場合があります。



【墨田区委託事業】



八広はなみずき高齢者みまもり相談室

☎03-3614-1465

墨田区八広5-18-23 FAX 03-3610-6590

＜相談受付時間＞ 月～金 9:00～17:00
(土・日・祝日・年末年始休み)



担当：渡辺・上田・南部・吉松

京成線八広駅近くの高架下です！



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/hana/>

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