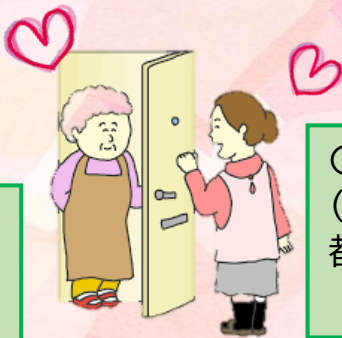


私たちのまちの民生委員・児童委員のご紹介



○野村文子 民生委員・児童委員
(担当地区)立花六丁目8番
都営立花6丁目アパート

民生委員・児童委員になりました野村です。
一人では不安ですが、皆様のお力をお借り
しながら務めさせていただきます。
世間話をしながら気軽にお話ができたら
うれしいです。



○渡部あけみ 民生委員・児童委員
(担当地区)
都営文花一丁目アパート
13号棟～18号棟

民生委員・児童委員とは？

厚生労働大臣から委託を受けている**地域福祉**の相談役です。
担当地域内の生活に困っている方や体の不自由な方の相談に応じています。
安心して相談してもらえるよう、法に基づく**守秘義務**があります。
話の内容によって、その方にあったサービスをご紹介したり、**高齢者みまもり相談室**
高齢者支援総合センターと連携し、ご相談に応じます。

墨田区では「ふれあい訪問」として、米寿と喜寿の方に
民生委員・児童委員が訪問し、**お祝い金を贈呈**しています。



ぶんか
【墨田区委託事業】



ぶんか高齢者みまもり相談室 担当

墨田区文花1-29-5

都営文花一丁目アパート5号棟

☎ 03-3614-6511

(相談無料・秘密厳守)

月曜～金曜 午前9時から午後5時

あおしま みちよ
青嶋 美千代
たかはし ともよ
高橋 智代
にしやま ようこ
西山 洋子



担当地域:文花・立花

認知症サポーターステップアップ教室を開講します！

認知症サポーター養成講座を修了した方が対象です。墨田区の認知症地域支援推進員と一緒に、認知症についての講義や認知症カフェの模擬体験などを通して、ボランティアとして活動するためのステップアップを目指しませんか？令和2年12月～令和3年2月、全4回です。原則、全ての回にご参加ください。

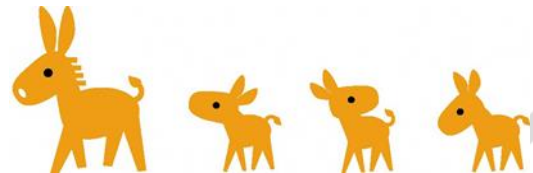
- 開催日 (午後に1時間半～2時間で実施予定です)
- 第1回 令和2年12月2日(水) オリエンテーション
- 第2回 令和2年12月16日(水) 認知症対応講座
- 第3回 令和3年1月27日(水) 認知症カフェ模擬体験
- 第4回 令和3年2月10日(水) ふり返り、修了式

※1 初参加の方が優先です。

※2 内容については、変更・中止となることがあります。詳細についてはお問い合わせください。

- お問い合わせ 高齢者福祉課地域支援係
03-5608-6502

認知症の方への対応を
学べます。



“簡単・栄養アップ”クッキング”③

鮭ときゅうりの混ぜ寿司



材料 (4人前)

- 鮭の切り身…3枚
- きゅうり…2本
- 青じそ…3枚
- 甘酢しょうが…適量
- 白ごま…適量
- のり…適量
- 米…2合
- すし酢…60ml

作り方

- ①ご飯は先に炊いておく
- ②鮭を焼いて身をほぐす
- ③きゅうりを薄切りにして塩を振りばらくおく
※しんなりたら水洗い(水はよく切る)
- ④ご飯をボウルにうつし、すし酢を入れて酢飯をつくる
- ⑤具材と白ごまを入れて混ぜ、お皿に盛って完成

栄養量

- カロリー 380kcal
- タンパク質 17.5g
- 食塩相当量 1.1g

