

知って得する ぶんか みまもりだより

2020年12月

Vol.136

ぶんか高齢者
みまもり相談室広報誌

その歩き方で
だいじょうぶ？

文花・立花ウォーキング会 募集中

開催時期：2021年2月16日(火)・3月9日(火)・3月23日(火)

安全なウォーキング方法を理解し、体験します。

日頃の歩き方との比較、効果を意識した歩き方を体感します。

募集人員：15名(3回とも参加できる方・自分で会場まで来られる方)

対象：15分以上続けて歩ける程度の体力がある方

(シルバーカーや杖を使用される方も可)

・ウォーキング用の靴、服装でおいでください。

・水分もお持ちください。費用は無料です。

集合場所：ぶんか高齢者支援総合センター 多目的室

申込開始：2020年12月7日(月)より受付開始 先着順

ぶんか高齢者支援総合センター ☎ 03-3617-6511



来年1月からのウインターカフェは
コロナウイルス感染拡大防止の為
中止いたします。



来年の予定は状況を見てお知らせします

カラフル・ポップ・ダンス

2020年11月24日(火)より開始

教室の時間内自由に参加可能

費用は無料 参加者募集中

お問合せ、申込は

ぶんか高齢者支援総合センター

☎ 03-3617-6511



ぶんか

【墨田区委託事業】



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 担当

☎ 03-3614-6511

月曜～金曜 午前9時から午後5時 (相談無料・秘密厳守)

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

家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルム

の取付けを支援します！！

大規模地震が発生した際の家具等の転倒事故を防ぐため、家具転倒防止器具等の設置が困難な世帯に対し、ご自宅への家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルムの取付けを支援しています。

■対象者

墨田区内在住で、次のいずれかに当てはまる方

- ① 満65歳以上の方
- ② 身体障害者手帳1～2級の方・愛の手帳1～3度の方
- ③ 未就学児のいるひとり親世帯の方



家具転倒防止器具の一例

■取付けの上限

家具転倒防止器具：14,500円を超えない範囲（タンス3棹程度）

ガラス飛散防止フィルム：17,500円を超えない範囲（たたみ1畳分程度）

■問合せ先

- | | |
|------------------|--------------|
| ①高齢者のいる世帯：高齢者福祉課 | 03-5608-6168 |
| ②障害者のいる世帯：障害者福祉課 | 03-5608-6163 |
| ③ひとり親世帯：防災課 | 03-5608-6206 |

※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。

簡単“あたたか”鍋

“簡単・栄養アップ” クッキング” ④

○材料（2人分）

- 肉団子：150g
- カット野菜ミックス：1袋
- 長葱：1/2本 豆腐：1/2丁 水：500cc
- 味噌：大さじ1 めんつゆ：20cc
- だしの素(顆粒):小さじ1
- ショウガ(チューブ)：適量

○作り方

- ・カット野菜、長葱をキッチンバサミで切り、水を入れておいた鍋に投入
- ・豆腐、肉団子を鍋に入れる
※豆腐はスプーンで分けてすくう
- ・鍋を火にかけて、だしの素を入れる
- ・沸騰してきたら、味噌、めんつゆ、ショウガを入れて味付け

具材が煮立ってきたら、完成。
まないた・包丁いらずの簡単お鍋のできあがり♪ ※味見を忘れずに



カロリー：575kcal

タンパク質:37.4g 脂質:30.1g 塩分:8.7g

ボールペン点描図：渡邊康次

監修：特別養護老人ホーム和翔苑 次回掲載：2月号