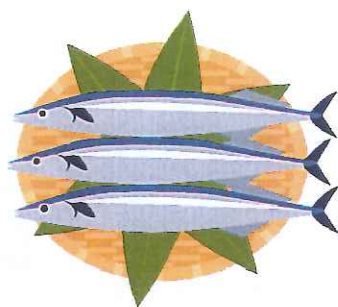


第50号 平成30年10月 発行
次回 平成31年1月号

憩う通信



今月の一句

「孫の背に おぶされてうれし 母の顔」

作者：足立区在住 70代 女性

幼かった息子が自分の義母を背負っている姿を、頼もしく感じている様子の句です。



俳句募集しています！

足立区地域包括支援センター伊興

足立区伊興3-7-4

03-5837-1280

受付時間：月～土 9時～17時

定休日：日曜日・祝日・年末年始

<http://welgarden.or.jp/ikoen/>

伊興（特別養護老人ホーム伊興園隣接）



お知らせ



お待ちしております!

❁ 若返りストレッチリズム体操

第一金曜日

場所:伊興地域学習センター3階

時間:13:00~14:30

平成30年10月5日

平成30年11月2日

平成30年12月7日



❁ 座ったままできる健康体操

第四火曜日

場所:伊興地域学習センター3階

時間:13:00~14:30

平成30年10月23日

平成30年11月27日

平成30年12月25日

❁ もの忘れ相談

日時:11月19日(月)13:00~

場所:地域包括支援センター伊興

相談医:伊興医院 山田 冬樹先生

申込み:先着2~3名、費用は無料です。



足立区医師会の「もの忘れ相談医」が相談に応じます。ご家族のみでの相談も可能です。

竹ノ塚警察署 交通少年団 鼓笛隊 演奏会



日時:平成30年12月16日(日) 14:00~15:00

場所:ウエルガーデン伊興園 (無料)

ゆび人形劇、反射板のプレゼントあり

ご参加お待ちしております!



ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

地域包括支援センター伊興

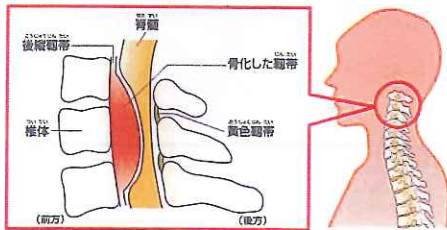
足立区伊興3-7-4 Tel.03-5837-1280 (9時~17時)

知識の場



こうじゅうじんたいこっかしょう 後縦靱帯骨化症

背骨の中を縦に走り支えている後縦靱帯が骨化する病気。その結果、脊髄が入っている脊柱管が狭くなり神経根が圧迫されて神経症状が生じる。



症状：下肢の痺れが主な症状であるが、骨化する部位により症状は異なる。

昭和37年 竹ノ塚駅前



明治33年、東武伊勢崎線竹ノ塚駅が開業し、大正13年に電化しました。
(伊興町自治会50周年記念誌より抜粋)

脳トレチャレンジ



真中に入る漢字は何でしょう？
(二文字の言葉で共通する字が入ります。)

※ 答えは裏ページの左下

さつまいもご飯



(材料)
さつまいも 1本300g
お米 2合
塩 小さじ1
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
だし昆布 10cm
黒いりごま 適量

- 1、お米をとぐ。
- 2、芋を1cm角くらいに切り、水にさらします。
- 3、芋はしばらく水にひたした後、水が透明になるまで洗い流し、水をきる。
- 4、お米を炊飯器の釜に入れ、塩・酒・みりんを入れる。
通常の水加減でセットし芋を入れる。
- 5、だし昆布(昆布茶でも可)を入れ炊飯する。

家族介護者教室 開催しました！

8月18日(土) 13:30~14:30
ウエルガーデン伊興園
高齢者の栄養について、城北ヤクルト
株式会社の方に来ていただきました。



認知症の人や家族の
応援者「認知症サポーター」
になろう！

【次回】
10月20日(土)13:30~
『認知症サポーター養成講座』
場所:ウエルガーデン伊興園
定員:20名、無料です。



包括支援センター伊興より



「地域包括支援センター」とは？

介護予防ケアプランを作成するほか、足立区・医療機関
・サービス提供事業者・ボランティアなどと協力しながら、
地域の高齢者のさまざまな相談をお受けしています。
主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師・保健師
などの専門職が対応しています。



カフェコーナーもあります
ので、気軽にお立ち寄りく
ださい！



私たち介護支援専門員が、65歳以上
の方のお宅を訪問し、健康状態につ
いて伺っています。介護保険制度の質
問や相談、情報提供も行っています。
よろしくお願いします！



※ 脳トレチャレンジの答え:真