

# 栴辻だより



発行：H29年9月：山科老人福祉センター  
住所：京都市山科区西浦町41-107  
電話・ファクス：075-(501)-1630

**振り込め詐欺等の被害が多発中**

**Stop**

**振り込めサギ**

電話でお金やカードの話が出たら、詐欺です。

日頃から、思いやりを持って

家族と連絡を取り合いましょう

**振り込む前に 警察・家族に 必ず相談**

## **老人福祉センターでのオモロイはなし！**

ここでは、とにかく「忘れ物」が日常茶飯事。傘あり、帽子あり、かばんあり、品物はさまざま。先日久しぶりに笑いました。

所長さんが大声で「これ、誰か忘れていませんか？」「これ、誰か忘れていませんか？」と問うて回っておられました。

それでも忘れ主は現れませんでした。みなさん、それは何だったと思います？ 答えは『補聴器』だったのです。 **忘れ物に注意しましょう**

※ 京都市山科区  
地域介護予防推進センターからお知らせ※  
～夏バテ、ではありませんか？～



「体がだるい」「疲れがとれない」「食欲がなく冷たい物ばかり飲む」等の症状が夏バテです  
夏バテ解消メニューのポイント！！を確認しましょう

- ・ 疲労回復効果のあるビタミンB1 : 豚肉 納豆 玄米など
- ・ ビタミンB1の吸収を高めるアリシン : 玉ねぎ にんにく にらなど
- ・ タンパク質 : 肉、魚、卵
- ・ 香辛料で食欲アップ : 唐辛子や香味野菜で食欲を刺激

※お手軽レシピ: 鶏のさわやか和え(2人分)

(材料) 鶏のささみ 200g 貝割れ大根 1/2P もやし 1/2P みょうが1本  
めんつゆ 大さじ2 ごま油 大さじ1/2 生姜 10g ねり梅 大さじ1

- (作り方) 1、沸騰した湯にささ身を入れ、火が通るまで茹で、茹で上がった  
冷ましてお好みの大きさに割きます  
2、貝割れ大根は軽く湯通しし、もやしは沸騰した湯に入れ軽く茹でたら  
どちらも冷水で冷やします  
3、みょうがを千切りにし、生姜はおろします  
4、1～3をボールに入れめんつゆ、ごま油、ねり梅を加え混ぜます

10月中旬から『身近な栄養講座』を開催いたします。

詳細は8月下旬配布の黄色いチラシをご覧ください

今月の介護予防運動

☆「イキイキ筋トレ」

日時：9月20日(水)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：8月16日(水) 直接来所にて受付

☆「デュアル タスク」

日時：9月14日・28日(木)

① 9:30～10:30

② 10:40～11:40

定員：各時間30名(先着順)

申込：8月24日(木) 直接来所にて受付