

大田区地域包括支援センター徳持からのおたより

徳持だより

【第41号】 令和7年12月19日

発行：大田区地域包括支援センター徳持

〒146-0082 東京都大田区池上7-10-5 2階

電話：03-5748-7202

こんにちは！私たちは大田区より委託を受けた65歳以上の方の総合相談窓口です。お困り事がありましたらご相談ください。

窓口開設時間：月～金曜日午前9時～午後7時、土曜日午前9時～午後5時（日・祝・年末年始休み）

担当地域：池上1～2丁目、池上3丁目の一部、池上4～8丁目、中央5～8丁目、南馬込6丁目の一部

★寒い季節も元気に過ごしましょう！

12月に入り寒い日が増えましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒い季節に気を付けていただきたいことをまとめました。年末年始も体を大切に、新しい年を迎えましょう。

● 食事のポイント

① 体を温める食材

- ・根菜類（大根、レンコンなど）：ビタミン・ミネラルが豊富で体を温める効果があります。
- ・香味野菜（ネギ、生姜など）：血行促進や新陳代謝を高める成分があり、体を温めます。



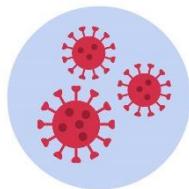
② 免疫力を上げる食材

- ・発酵食品（納豆、キムチ、味噌、ヨーグルトなど）：腸内環境を整え免疫力アップにつながります。
- ・タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）：体の筋肉を作り、寒さへの抵抗力を高めます。
- ・ビタミンC（ほうれん草、ブロッコリー、ミカンなど）：風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。

③ 塩分の取りすぎは血圧上昇につながるため薄味を心がけ、食材は小さく切って食べやすくしましょう。

④ 鍋料理や汁物は、多くの食材を一度に摂れ、体を温めて水分補給にもなります。

● 感染症に気を付けましょう 手洗い、うがい、マスクの着用を習慣に！



① 加湿器を使い湿度を50～60%に保ちましょう。

② 室温は20度前後を目安に、暖房や衣類で体を温めましょう。

③ かかりつけ医療機関の年末年始の休みを確認しておきましょう。

● 血圧・血管の健康を守りましょう

① ヒートショック対策：暖かい場所から寒い場所への移動は気を付けて！入浴前は脱衣所や浴室を温めてから移動しましょう。



② 起床時は布団の中で軽く体を動かしてから起き上がりましょう。

③ のどが渴く前にこまめに水やお茶を飲み、水分補給しましょう。

● 運動と日光浴

寒いと外出がおっくうになりますが、徳持地域は池上七福神や呑川周辺等散歩におすすめの場所がたくさんあります。天気の良い日は体を動かして、体力をつけましょう！

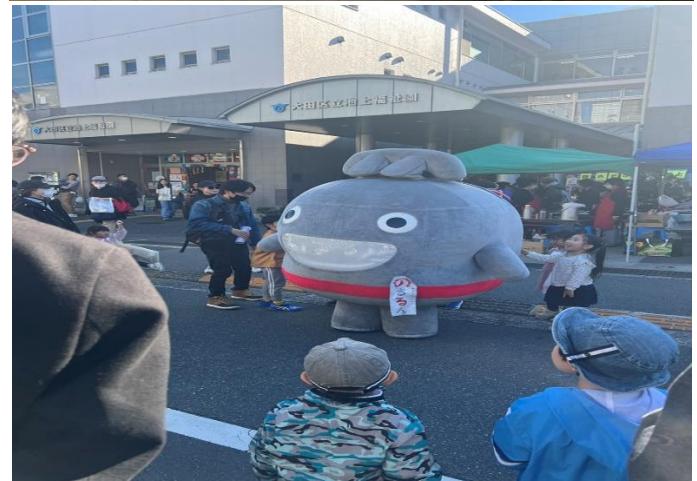
いけいけハートフルフェスタ参加♪地域包括支援センターをもっと身近に★

当時は、地域包括支援センター徳持がPRブースを出展しました。

ブースでは、地域包括支援センターの役割や支援内容について紹介する資料を配布し、来場された区民の皆さんに向けて周知を行いました。
「地域包括支援センターでどんなことができるのか」
「困ったときにどこへ相談すればよいのか」
といった点について、資料を通して分かりやすくお伝えしました。

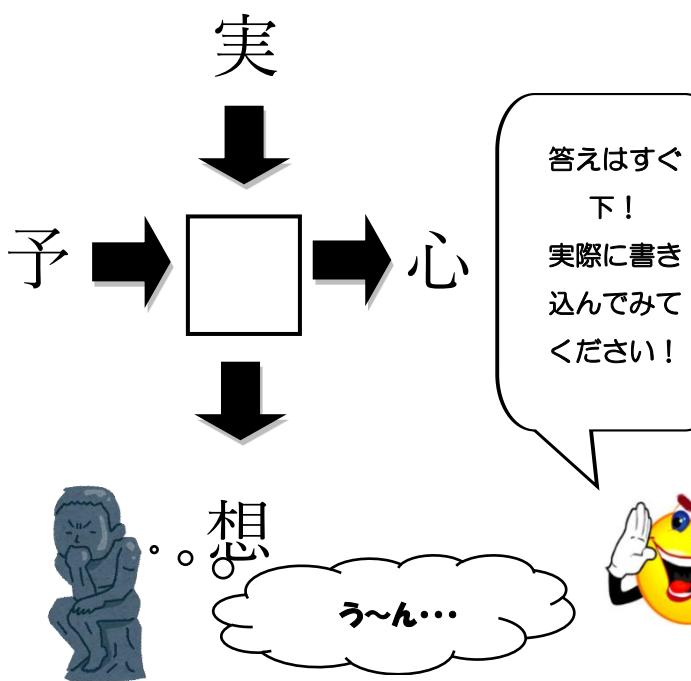
足を止めて話を聞いてくださる方も多く、地域包括支援センターを知っていただく良い機会となりました。

今後も、地域の皆さんに身近な存在として感じていただけるよう、さまざまな機会を通じて情報発信を続けてまいります！！



*レッツ！！脳トレ塾♪

□に漢字を入れて熟語を作ろう



*職員のつぶやき～おかべ編～

皆様の家庭の一推しのお正月料理は何ですか？私の祖父の田舎が金沢で、お正月に欠かせない料理に「治部(じぶ)汁」という料理があります。金沢の郷土料理で「治部煮」は有名ですが「治部汁」はかなりレアだと思いますのでご紹介したいと思います。鶏ガラでスープを取り、醤油・砂糖・酒で味付け。そのスープに一口大にして強力粉をまぶした合鴨(ロース)をポトッポトッと落としていきます。お肉が浮いてきたら出来上がりです。お椀に取り、セリと一欠片の柚子皮、生の本わさび(多め)を入れて頂きます。絶品ですよ！鴨肉がなければ鳥モモ肉でも大丈夫。ぜひぜひお試しあれ！

岡部でした。



「脳トレ塾」の答え・・・左から時計回り「よかん」「じつかん」「かんしん」「かんそう」です。答えは「感」でした！