

地域でいきいき！活動MAP & 介護予防手帳 配布中！

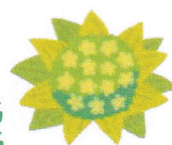


南第1高齢者支援センターでは介護予防・生活支援サービスの情報を冊子にまとめ、ご希望の方にお渡しできる「活動MAP」をご用意しております。新しい発見があるかもしれません！一度お手にとってみませんか？

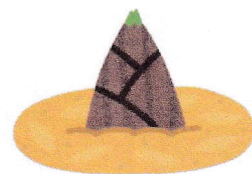


また、町田市では市内在住の概ね65歳以上の方を対象として「介護予防手帳」を配布しています。介護予防に役立つ情報が満載です。活動記録の回数に応じて景品と引き換えることができます。是非ご活用下さい。配布・お問合せは南第1高齢者支援センター又は小川あんしん相談室まで。

～心と体のご自愛メソッド～ 春の恵み…「山菜」の効能



「春の皿には苦味を盛れ」という諺(ことわざ)があります。その理由はズバリ苦い食べ物を食べることによって「冬の体」から「春の体」にチェンジさせるためと言われています。春の苦味の代表といえば「山菜」。この苦味の正体はポリフェノール。また、ミネラルも豊富で、細胞を活性化、解毒の促進など健康にも若々しさを維持するためにも重要な新陳代謝を活発にしてくれます。「苦味」が消極的な「冬」から活動できる「春」の体に変えてくれるといわれています。ウド、フキノトウ、こごみ、タラの芽、ワラビ、筍などなど。苦みとちょっとクセのある食材ですが、春を舌でも楽しめるオトナの嗜み？に感謝して…美味しくいただき、春爛漫を迎えていただければ幸いです。



(町田市受託事業)(担当エリア:南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野)

町田市南第1高齢者支援センター

編集:板垣・山岸・石井

住所:町田市南町田 5-16-1 総合福祉ホーム芙蓉園1階

電話:042-796-2789 FAX:042-799-0079

開所時間:月～土 8:30～17:00 (日曜祝日 12/29-1/3 はお休みです)

総合福祉ホーム芙蓉園のホームページでも地域の皆様向けの情報を発信しております。ぜひご一読下さい。 <https://fuyouen.jp>

