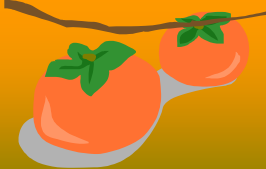


# 地域包括支援センター便り



第14号

発行2010.10

## 皆様、毎日ちゃんと食べてますか？

毎日バランスのとれた食事を作るのは大変ですよ。健康で豊かな生活を送る為には、食生活がとても重要です。そこで今回は栄養バランスの良い高齢者向けの宅配弁当をご紹介します。

### 宅配クック ワン・ツウ・スリー 339 - 1718

高齢者専門宅配弁当

普通食(ごはん+おかず) 577円 (おかずのみ) 525円

カロリー・塩分調整食 塩分控えめ・低たんぱく食

(ごはん+おかず) 798円 (おかずのみ) 756円

やわらか食(おかず+おかゆ) 798円 (おかずのみ) 756円

昼食・夕食 1食からでも配達可。 土日祝日も可。



### ディナーサービス 0120 - 20 - 2954

高齢者日替弁当(おかずのみ) 500円 (ごはん付) 550円

健康ヘルシーメニュー(ごはん別) 700円

健康メニュー(糖尿病食・腎臓病食・透析食)ごはん別700円

昼食・夕食 1食からでも配達可 日曜配達休み

### ワタミタクシヨク 0120 - 19 - 1950

高齢者向けバランス栄養弁当 まごころ御膳

月～金 5日分で2700円(一人用)

月～金 又は 月～日での配達(地域により月～金のみ)

基準が500kcal 基準(米飯含む)、塩分3g以下

調理後、ただちに急速冷却(冷凍ではない)



### ひまみちゃん弁当 348 - 0039

高齢者専用宅配弁当 有料老人ホーム元気な家を作る日替弁当

おかずのみ弁当 380円 竹弁当(ご飯付) 450円

梅弁当(小さいサイズ) 380円

365日毎日配達 1日だけでもOK

配達エリア 北部東周辺

### お弁当の彩 338 - 1236

手作り弁当 日替わり弁当 500円 少なめ 400円

その他お魚弁当・レディース弁当など豊富なメニュー。お手ごろ価格。

配達エリア 昼・・・北部東周辺 夕・・・全域可(要相談)

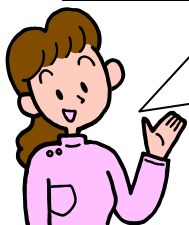
日曜配達休み



配達できないエリアもあります。詳しくは、各店舗にお問い合わせ下さい。

### 配達弁当の情報募集

上記の他に、高齢者向けのおいしくて健康・食べやすさなどに配慮した、配達弁当をしているお店の情報があれば、当センターまでご連絡下さい 344-0707



# “介護予防教室”のご案内

あなたの食生活は大丈夫？

～バランスの良い毎日の食事は『認知症予防』にかかせません。そこで今回のテーマは！

## 『認知症を予防する食事について』

- 内容：1部 栄養士からのお話 ～老化予防・認知症予防を食事から  
2部 体操  
3部 地域の食生活改善員による簡単な料理の紹介等

講師：北部病院管理栄養士 高森 美津子 様



- ・日時：平成22年10月21日(木)10時～12時 ・参加費：無料  
・場所：北部保健相談所 1階(北部総合支所裏) ・動きやすい服装でお越し下さい

今回は主に川上校区の方対象(それ以外でもOK)

お問い合わせは当センターまで 電話：344-0707

## 我が地域の通所サービス ～パート1～

川上・北部東・西里には、介護やリハビリ等必要になった時の心強いみかた！通所サービス事業所がたくさんあります。今回から数回に分けて紹介しますのでどうぞ期待！(利用には介護認定を受ける必要があります。詳しくは当センターまで)



### 介護保険の豆知識

通所サービスは大きく2種類あります。

**通所介護(デイサービス)**は、食事や入浴の介護、レクリエーション、機能訓練などを受け、お仲間との交流や心身の機能を図るサービス。**通所リハビリテーション(デイケア)**は、介護サービスの他に専門のリハビリテーション職員(理学療法士・作業療法士等)が身体・精神的機能にあわせ計画したリハビリテーションを行います。

## くわのみ荘デイサービスセンター

熊本市鹿子木町405 電話245-1447 定員一日 40名

当センターでは熊本県の認知症予防モデル事業を実施しています。ゲーム機を用い、楽しみながら運動を行えば、理解力や判断力(認知)思考力の低下を予防できます。

又、リハビリ等を頑張ると、『くわ』(オリジナル通貨)をもらえると、それを使って料理教室や健脚ツアー等様々なプログラムに参加できます。次第に家庭での自立度もアップ！自分で出来ることを増やして自信をつけてもらいたい！『自分の家で暮らしたい』…その為に私達はデイでの一日を見守ります。



## みつぐ苑 通所リハビリテーション

熊本市貢町135 電話323-6123 定員一日 45名

当苑の通所リハビリでは、体を元気にするマシントレーニングと頭を活性化させる脳活性化リハビリに力を注いでいます。マシントレーニングでは理学療法士、脳活性化リハビリでは作業療法士がその方にあたりリハビリテーションを計画し提供させて頂いております。また、必要であれば在宅を訪問し、福祉用具の選定や住宅改修についてのアドバイス等も行っております。私達は当苑の理念である「共に支え 共に生きる」を日々心がけ、皆様のお力になれればと思っております。



発行・連絡先 熊本市北5 地域包括支援センター北斗 344-0707  
場所 熊本市鶴羽田3丁目1番53号(菊南病院 東館1階)