

健康コラム

春が旬の魅力食材 筍

独特の香りと味、そして歯応えがあり、旬は春。食卓を飾る時期です。タケノコは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。さらに、コレステロールの吸収を抑える働きや、塩分の排出を促すカリウムを多く含むので、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。

おいしいタケノコの選び方

皮の色が薄くて、しっとりしている
細いものより太いもの
根元の赤いぶつぶつが少ないもの



代表的な筍の品種

- ◇ 国産筍の代表格…孟宗竹
- ◇ 苦みが強めの本格派…真竹
- ◇ 淡白な味わい…破竹
- ◇ 上品な味わい…根曲がり竹・姫竹
- ◇ おいしさ一番…寒山竹
- ◇ 秋が旬のレア筍…四方竹
- ◇ 筍の王様…大名竹



脳トレ 答

- ①A=7 B=1 ②A=2 B=1 ③A=9 B=6
- ④A=4 B=3 ⑤A=4 B=2 ⑥A=8 B=1



ケア24は高齢者の方が住み慣れた地域で、いきいきと生活できるよう支援をする総合相談窓口です。ちょっと相談したい、どこに相談したらよいかわからない、そんな時ケア24にご相談下さい。

- ★看護師 ★保健師 ★社会福祉士
- ★主任ケアマネジャー ★ケアマネジャー

保健や福祉の専門職がご相談をお受け致します。
ご自宅に伺い、ご相談にのることもあります。
相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

杉並区地域包括支援センターケア24 成田

夜間、日曜日、祝日および年末年始も、電話でのご相談は24時間受け付けています

窓口受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後1時

所在地：杉並区成田西3-7-4

電話：03-5307-3822

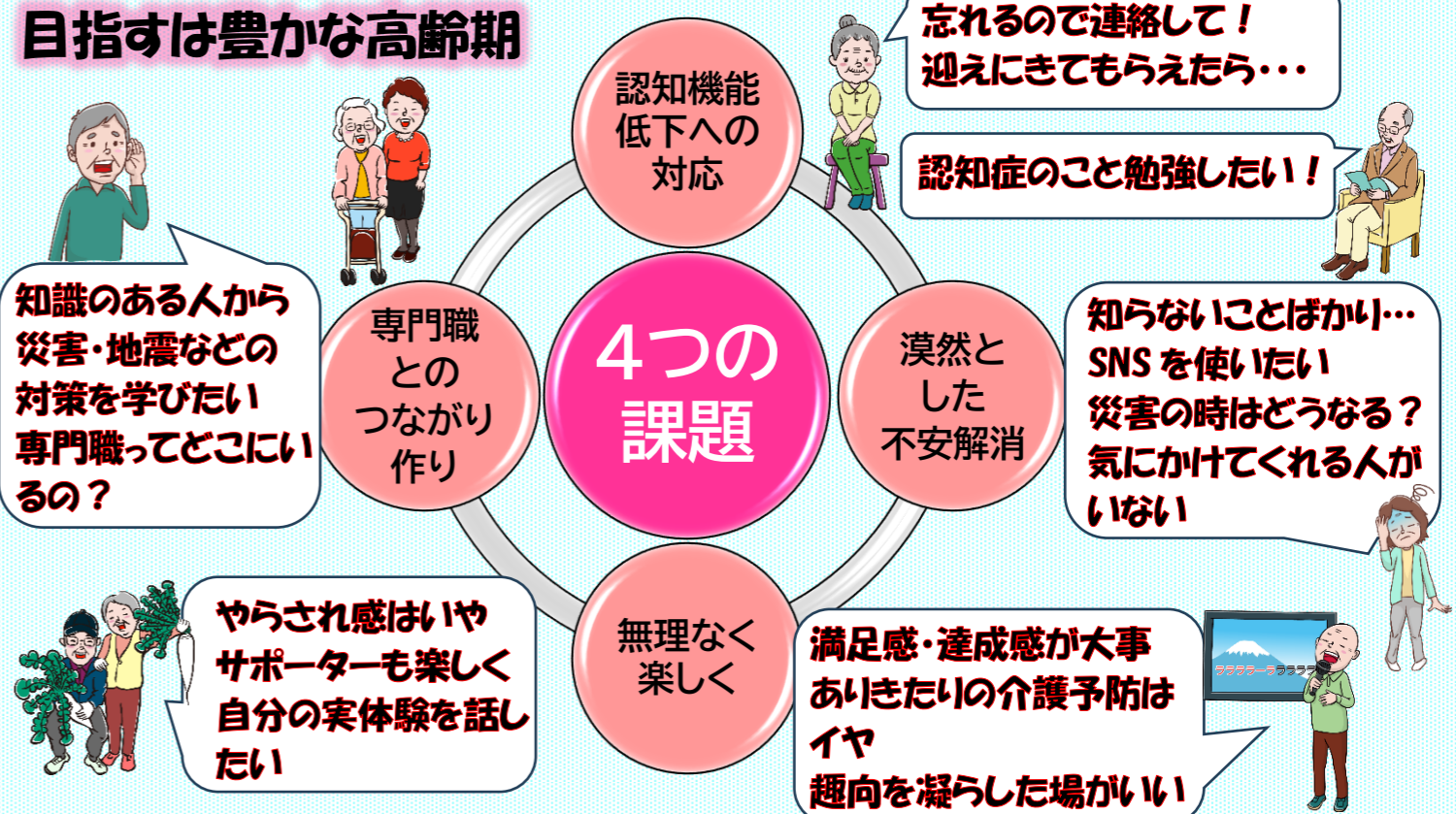
担当区域：阿佐谷南3丁目 成田東2・5丁目
成田西1～4丁目 浜田山4丁目

ケア24成田だより

2024年2月26日地域ケア推進会議を開催しました。
ケア24成田地域の課題と今後の取り組みを話し合った内容をご報告します。
ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

2023年度 見えてきた四つの課題と推進会議でいただいた声

目指すは豊かな高齢期



2024年度は地域包括支援センターケア24の3年計画見直しの年度となります。推進会議でのお声を受けて、ケア24成田が3年後に目指す担当地域の姿は『豊かな高齢期が過ごせる地域』としました。初年度2024年度の目標は以下の通りです。

～2024年度の取組目標～ いきいき高齢期のすすめ

- ① 趣向を凝らした集いの場を創ろう
(押し花などカルチャー/災害知識など)
- ② スマホやパソコンで情報を集めよう(最新の介護情報など)

介護者のつどい うぐいすの会

ミニ講座：認知症の話 4月19日(金)13:00～

介護者の方やこれから介護に関わる方、お話を聞きにいらしてください。