健康コラム

食欲の秋 かぼちゃ の魅力を紹介します



★効果と栄養
免疫力と目の健康（β-カロテン）
体内でビタミンＡに変わり、鼻やのどの粘膜を強くして、風邪などの感染症を防ぎます。

★老化防止と冷えの緩和 「ビタミン E」
「若返りのビタミン」と呼ばれ、強い抗酸化作用で体のサビを防ぎます。
血行を良くする働きがあり、冷え性の緩和に役立ちます。



★お腹の調子を整える 「食物繊維」
腸の動きを活発にして、便秘の解消を助けます。





カゴメ食品/株式会社ノースイ
/まごころケア食品等資料参照

★むくみをとる 「カリウム」
体の余分な塩分と水分を外へ出す働きがあります。
抗酸化作用で細胞守（ビタミン C）、ストレスや風邪への抵抗力を強めます。

食べすぎには注意を‼

高カロリーなので体重を気にする方は控えめに！食物繊維が多いのでお腹が張ることもあり！

1.② （原産地のインカ帝国が由来）
2.③ （ハート形で皮ごと食べられます）
3.② （手のひらサイズで甘みが強い）
4.① （静岡県が 17 年かけて開発）
5.③ （幻の黒イチジクと呼ばれる希少なフルーツ）

脳トレ 回 答





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。

杉並区高齢者総合相談窓口ケア２４成田

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

窓口受付時間：月曜日～土曜日　午前９時～午後５時

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

発行：杉並区高齢者総合相談窓口 ケア 24 成田
2026 年度　秋号

ケア24成田だより





2026年度　地域で取り組む3つの柱

①60 代からの準備
・高齢期を見据え、早めの備えにつながる活動を！

②自然な出会い
・多様な生きがいニーズに応える場を住民と企画



③高齢期ライフモデルプラン
・いきいき過ごす高齢期ロールモデルの発信



9月21日は「認知症の日」
世界アルツハイマーデー

認知症サポーター養成講座
９月２６日（土）
時間：１３時３０分～１５時
場所：コミュニティふらっと成田



ケア24成田
認知症関連事業のご案内

家族介護教室 オレンジランプ
９月９日（水）
時間：１３時３０分～１５時３０分
場所：産業商工会館

成田劇団員募集!!
「認知症サポーター小学生養成講座」で一緒に劇をしませんか？地域の小学校で開催する認知症の方との適切な接し方を学ぶ講座で行う、5分程度の劇をしています。この劇に出演してくださる方を募集しています。年齢や性別に問わず、どなたでも参加いただけます。詳細は下記までご連絡下さい。

認知症サポーター ステップアップ講座
日時：１１月頃　開催予定
講師：松ノ木公園クリニック
石井健輔先生

認知症関連事業の申し込み先 ： ケア24成田　TEL:03-5307-3822

介護者のつどい うぐいすの会 コミュニティふらっと成田 第3金 13:00～ 協力金200円
◆10/16◆11/20◆12/18◆1/15　テーマ：訪問看護師から家族の方へアドバイス

上記講座等 お申込・お問合せ　杉並区高齢者総合相談窓口ケア 24 成田 電話 03-5307-3822