

令和8年8月

田柄地域包括支援センターからのご案内

練馬区田柄4-12-10（田柄特別養護老人ホーム内）
☎ 03-3825-2590

田柄地域包括支援センターってどんなところ？

地域の高齢者やそのご家族の相談窓口です。
担当地域は田柄1～4丁目、光が丘1丁目です。
医療や介護、生活のお困りごとなどお気軽に
ご相談ください！体が不自由で来所での相談
が難しい場合はご自宅に訪問してお話を伺う
こともできます。まずはご連絡ください。



気づかないうちに低栄養になっていませんか？

1日3食「たくさん」より「まんべんなく」タンパク質(肉・魚・大豆製品)を意識してとりましょう。
一度に沢山食べられない時は、間食で牛乳や乳製品・果物、市販の栄養調整食品から
カロリーやたんぱく質を補いましょう。



栄養機能
食品

冷凍食品や市販の缶詰などもうまく利用しましょう。

※持病をお持ちの方は、医師の指示に従いましょう。

参考・引用文献:健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>



8月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象・内容
お休み		お休み	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	
14日 (金)	第2 (金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防を目的とした 体操
14日 (金)	第2 (金)	11:00～11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	もの忘れや、認知症の 診断がある方々で体操
14日 (金)	第2 (金)	14:00～15:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談	介護などの相談
25日 (火)	第4 (火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	もの忘れや、認知症の 診断がある方（歌唱・ 折り紙など）
お休み		お休み	体操教室	
お休み		お休み	オレンジカフェ たがら	

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは上記電話番号までご連絡ください。