



豊田市からの委託事業

トヨタ地域包括支援センター便り



豊南地区の高齢者の何でも相談窓口です。

3月3日
公開！！

介護のこと、福祉のことなど様々なご相談をお受けしています。

トヨタ地域包括支援センターのホームページを開設しました！



などなど・・・

豊南地区の介護保険施設情報、元気アップ、介護予防教室、介護者交流会、季刊誌など、様々な情報を掲載しています。ぜひ、パソコン・スマートフォンでトヨタ地域包括支援センターのホームページをご活用ください。

アドレス：<https://toyotahoukatsu.jp/>



令和2年度 活動報告



介護者交流会

コロナ禍で、毎月開催していた交流会が開催できず、10月、12月の2回開催しました。

次回R3年3月23日火曜日

13:00~14:30 豊南交流館にて開催予定です。

(状況によって中止になる場合もあります。ご了承ください。)



クリスマスブローチを皆さんにプレゼント♪



参加ご希望の方は下記、包括支援センターまでご連絡ください。

レシピの一例

簡単レシピ レンチン菜ごもり卵

【材料】
キャベツ 1枚
卵 1個

【作り方】

- ①キャベツを耐熱容器に入れラップ、600Wのレンジで1分加熱。
- ②①に卵を入れ、爪楊枝で黄身の部分を数か所刺し再度ラップをかけて600Wのレンジで1分加熱。
- ③お好きな調味料をかけて完成。



介護予防教室

『食から始める体づくり』11月27日開催
栄養の働きを“車”に例えて説明、簡単レシピの紹介をしました。

たんぱく質



『いきいき健康な体づくり』12月8日、9日開催
筋肉量測定、運動機能チェックを行い、理学療法士等による個別指導を実施しました。定期的開催希望のお声をいただき、来年度も開催予定です。調整次第、季刊誌やホームページにてご案内します。



トヨタ地域包括支援センター

3つの専門職が連携しています。お気軽にご相談ください。

☎ 24-0623

豊田市平和町 1-1(老人保健施設ジョイステイ内)

