

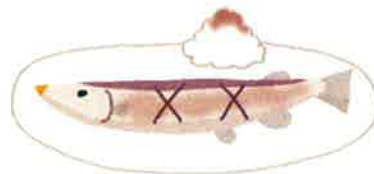
仲町おとしより相談センター だより



いよいよ秋到来！ しっかり食べて身体を元気に！

「ビタミンB1」

疲労回復に効果的。



炭水化物は、体内でブドウ糖に変化し、さらに肝臓でエネルギーに変えられますが、このとき必要なのがビタミンB1なのです。

ビタミンB1が不足することで、ブドウ糖はエネルギーにならず、元気が出ないばかりか、乳酸という疲労物質に変わり、さらに疲れを招きます

夏ばての時に、ビタミンB1を多く含んでいるウナギを食べる習慣がついたのも頷けます。ダイエットに効果的です。

ビタミンB1は、炭水化物(糖質)を燃焼する為に必要不可欠ですので、効率的なダイエットを応援します。

逆に、ビタミンB1が不足すると、炭水化物が燃焼されずに脂肪となりますので、太りやすい体質となってしまいます。

この為、炭水化物が豊富な米を主食とする日本人には、欠かす事が出来ません。

～第一回カウピリカフェ～

8月12日の14時～16時、クローバーのさとで初めて認知症カフェが開催されました。第1回目は、「高齢者の脱水予防」をテーマに看護師によるミニ講座が行われました。

経口補水液やポカリスエットを実際に飲み比べることができました。経口補水液はポカレモンを加えると甘さが抑えられ、すっきりとした味に変わりました。

また、ポカリスエットは、倍に薄めると高齢者の方でも飲みやすくなるそうです。皆さんも試してみてください。



毎月第2水曜日、14時～16時に開催しています。

申し込み不要 どなたでもお気軽にどうぞ

参加費100円 ※オレンジリングを提示された方は無料。

認知症の方、認知症の方のお世話をしている方、認知症サポーターの方、相談をしたい方、ちょっと一息つきたい方、一緒にコーヒーを飲みましょう。

☆ハッピースクエアのお知らせ☆

ハッピーロード大山商店街と板橋区社会福祉協議会、おとしより相談センターの

コラボで月1回開催している「**地域活動サロン**」です。

5月より、コミュニティカフェより大山ハッピーロード商店街のハッピースクエアに戻って参りました。

保健師等による血圧測定・握力測定・健康相談を実施しています。

毎月、第3水曜日 10～12時 下記の日にちで開催!

10/21 11/18 12/16



仲町おとしより相談センター

(仲町地域包括支援センター)

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201

FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索ください