

# 千葉市あんしんケアセンター松ヶ丘だより

第10号

## あんしんケアセンター周知活動 ～仁戸名マミーマート 東武ストア～

あんしんケアセンター松ヶ丘では「高齢者の皆さんの身近な相談窓口」として、皆さんに認識していただけるよう、圏域内のスーパーマーケットなどで、千葉中央警察署の移動交番開設日にパンフレット等を配布して「千葉市あんしんケアセンター」の周知活動を行っています。

コロナ禍で不安な日々が続きますが健康や福祉、医療、生活に関することなどご相談ください。



## 免疫力アップで負けない体づくり ～お手軽飲み物編～

**緑茶** 抗菌・抗ウィルス作用のあるカテキンが多く含まれています。

**野菜・果物ジュース** 腸内環境を整える食物繊維や抗酸化作用のあるポリフェノールなど多くの栄養素が含まれます。自家製スムージーにすると手軽に多くの栄養をとれます。

**生姜入りホットドリンク** 生姜の成分「ジンゲロン」は強い殺菌力があり、体を温める食品として知られています。体が温まると免疫力は高まると言われています。紅茶がおすすめ！

**ホットココア** カカオに含まれるカカオポリフェノールは体内のウィルスや異物を発見し排除するナチュラルキラー細胞を活性化するとされています。子供さんのおやつにどうぞ。

**乳酸菌入り飲料** 乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。体内に侵入したウィルスを食べてくれる「マクロファージ」を活性化する働きもあります。

## 地域のケアマネ事業所紹介 ～第2弾～

知っておこう！ケアマネの豆知識  
要支援1と要支援2の方はあんしんケアセンター職員又はあんしんケアセンターから委託をした居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャーが担当します。

要介護1～5の方は居宅介護支援事業所に所属するケアマネが担当します。

(順不同)

### ○松ヶ丘ケアセンター

千葉市中央区星久喜町1158-7

第2CIビル1階

電話：043-209-2220

### ○ケアプラン笑顔

千葉市中央区星久喜町947-8

電話：043-300-7001

### ○居宅介護支援センター

りあん

千葉市中央区花輪町1-17

電話：043-488-5172



## 淑徳オレンジカフェ

～認知症カフェ～

認知症当事者・家族の方の居場所作りを目標に淑徳大学教員と地域住民で開催する認知症カフェです。感染予防のため内容の変更、手指消毒・換気・CO2測定・サージカルマスクの着用など対策が行っています。認知症予防のために参加してみませんか？

開催日

第一週また第二週土曜日 14時～16時

場所

松ヶ丘七区睦会町内会館

(旧ひだまり)



○千葉市あんしんケアセンター松ヶ丘

千葉市中央区星久喜町1162-71

☎043-420-8325

○千葉市あんしんケアセンター松ヶ丘白旗出張所

千葉市中央区白旗2-18-12

☎043-308-9811

営業時間：月曜日～土曜日 9時～17時

※千葉市あんしんケアセンターは千葉市より委託を受けた高齢者の総合窓口です