

**期間無料**

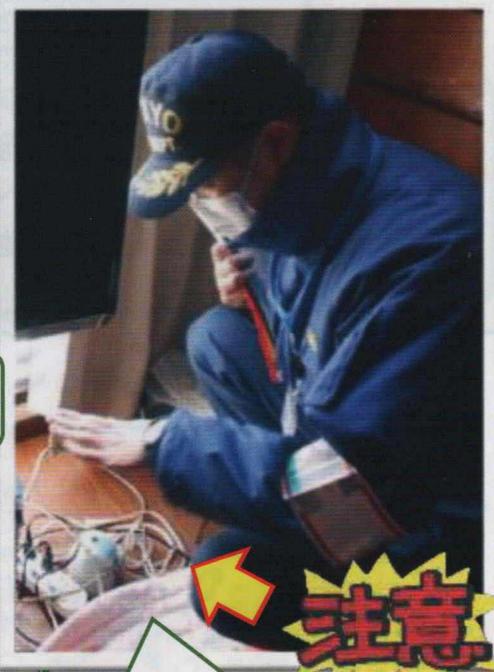
住まいの

# 防火防災診断

空気が乾燥する季節は、火災が起きやすくなります。安全に生活するために、この機会に防火防災診断を受けてみませんか？安全対策のアドバイスを受けられます！！



住まいの危険箇所のチェックとアドバイス



**注意**

タコ足配線は火災の原因になる恐れがあります。転倒の原因になります。

開催日時；11月11日(月)～11月13日(水)9時半～11時  
所要時間；30分程度

\*申込対象については「問合せ先」にご確認ください。

問合せ先；

向島消防署 警防課防災安全地域防災担当

電話番号 03-3619-0119(内線336)

\*火災予防運動期間中はお申し込みがなくても訪問する場合があります。

\*期間外でも随時ご相談できます。

【通信欄】

**ヒートショックに注意！！**

風呂場を予め温めておく等の対策を！室内の気温差による血圧の変動にお気を付けください。



ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5  
都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511

担当



あおしま  
青嶋  
くになが  
國長  
たかはし  
高橋

ぶんか

【墨田区委託事業】

月曜～金曜 午前9時から午後5時

(相談無料・秘密厳守)

担当地域：文花・立花

向島歯科医師会・本所歯科医師会による

# 口腔ケア講習会

しっかり噛んで認知症予防！

自分の歯がほとんどなく、  
入れ歯を使っていない人は、  
認知症のリスクが約2倍に！

お口の機能低下は、年齢を重ねるにつれて進行し、低栄養や筋力の低下、身体の様々な病気を引き起こす要因になります。食べ物をおいしく味わう、会話を楽しむ、など、いきいきとした生活を続けていくために、お口の健康を維持することの大切さや正しいケアの方法、自宅でできるお口の体操などを学び、フレイルを予防しましょう！

日 時  
会 場

日程	会場	担当歯科医師会
10月30日(水)	シルバー人材センター 会議室	向島歯科医師会
10月31日(木)	すみだ福祉保健センター 4階 研修室	本所歯科医師会
11月7日(木)	なりひらホーム 2階 地域交流室	本所歯科医師会
11月12日(火)	梅若ゆうゆう館 ホール	向島歯科医師会
11月19日(火)	曳舟文化センター 2階 レクリエーションホールB	向島歯科医師会
11月21日(木)	みどりコミュニティセンター 2階 会議室	本所歯科医師会
11月27日(水)	八広はなみずき高齢者支援総合センター 多目的室1	向島歯科医師会
11月28日(木)	本所地域プラザ 4階 多目的ホール	本所歯科医師会

各会場とも14時～15時30分まで(受付は13時30分から)

【定員・費用】 各会場先着20～30名(事前申込みが必要です)・無料

【お申込】 各実施日の1週間前までに希望会場・氏名・年齢・住所・電話番号を  
下記問合せ先へ

【問合せ】 高齢者福祉課地域支援係 電話：03-5608-6178

FAX：03-5608-6404



## きのことじゃこの炊き込みご飯

かんたん料理帖 その15



【栄養成分(1人分)】

カロリー 660kcal  
タンパク質 24.3g  
脂質 6.6g  
炭水化物 135g  
塩分 1.7g

画：千田 八重子

### 材料

米 360ml(2合) 生いたけ 4枝 えのきだけ 80g エリンギ 2本 塩昆布 10g ちりめんじゃこ 25g 大豆(缶詰/水煮) 100g 白ごま 適量 酒大さじ 1 水カップ 2

### 作りかた

- 1 いたけは石づきを除き、かさと軸に分ける。かさは3mm厚さの薄切りにし、軸は縦に薄切りにする。
- 2 えのきは根元を切り、長さを4等分に切る。
- 3 エリンギは長さを2等分に切り、縦に3mm厚さの薄切りにする。
- 4 炊飯器の内釜に米を入れる。
- 5 塩昆布、ちりめんじゃこ、大豆を加える。
- 6 酒、水を加え、普通に炊く。
- 7 炊き上がったら、しゃもじで軽く混ぜ、器に盛り、白ごまをふる。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑