



めくっこやま

高齢者の地域の窓口
～住み慣れた町でいつまでも健やかに～

令和7年度
4月発行

包括では日々、様々なご相談にお応えしております。例えば、、、

介護保険にはどんなサービスがあるの？
申請が必要？



家に一人でいることが多くて退屈。誰かと話がしたい。



足腰が痛くなってきた。**シルバーカー**を使ってみたい。



仕事を退職して時間ができたので**ボランティア**をしてみたい



布団から起き上がるのが大変。**ベッド**を使いたい。



入院中のパートナーがもうすぐ退院。どんな準備が必要？



他にも様々なご相談に乗っておりま
まずはお気軽にご相談ください

中村橋地域包括支援センター

練馬区貫井1-36-18 サンライフ練馬3F

☎ 03-3577-8815

開設時間: 8:30~17:15(日曜・祝日お休み)



中村橋地域包括支援センター

窓口はサンライフ練馬3階です



美術館
貫井図書館



公園



特集 食べるは大事！ 栄養について知ろう！

栄養クイズ

区民ボランティアさんと
勉強会を実施しました！

卵の食べ方で、よりたんぱく質の吸収が良いのは？

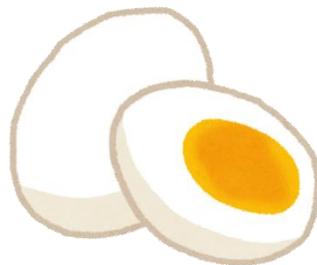
①生卵



②温泉卵



③ゆで卵



ヒント！

卵の白身は熱をいれる方が
消化吸収率がよくなる！

たんぱく質は若さの秘訣！

筋肉や骨、内臓、血管や血液、皮膚
など、カラダをつくるための主成分。

回答は右下に！



(写真)

講座協力いただいた
見守り配食登録事業者より

配食サービスとは

お弁当をご自宅までお届けするサービス。
あらかじめ決まった曜日や時間帯にお弁当を届けてくれます。

練馬区

「見守り配食のご案内」

パンフレットもご活用いただけます。

見守り配食は、練馬区に登録した民間配食事業者が、配達の際に手渡しなどによる見守りや安否確認を行いお届けする事業です。

お近くの地域包括支援センターでお気軽にご相談ください。

練馬区
見守り配食のご案内
令和7年度版（2025年度版）

練馬区に登録した民間配食事業者が、配達の際に手渡しなどによる見守り・安否確認を行い、栄養バランスの取れた安心・安全なお弁当をお届けします。
お弁当配達時に異常を感じたときは、事前に登録された緊急連絡先等に連絡します。お弁当代は利用者の実費負担です。

ご利用の流れ

- 配食事業所を選びます。
- お届けの最終日へ電話します。
- 緊急連絡先、配達の内容、開始日、支払い方法など必要な事項を配食事業者から伺います。
- お弁当の配達を受けます。
- 料金を支払ってください。

練馬区 高齢者支援課 高齢給付係
電話 0984-2774(直通) FAX 0984-1214

QRコード



ホームページで日々の活動や講座情報を発信中！

「中村橋地域包括支援センター」で 検索

スマートフォンの方は QR コードから、ぜひご覧ください！