



# ぬくっこやま

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す  
まずはお気軽にご相談ください

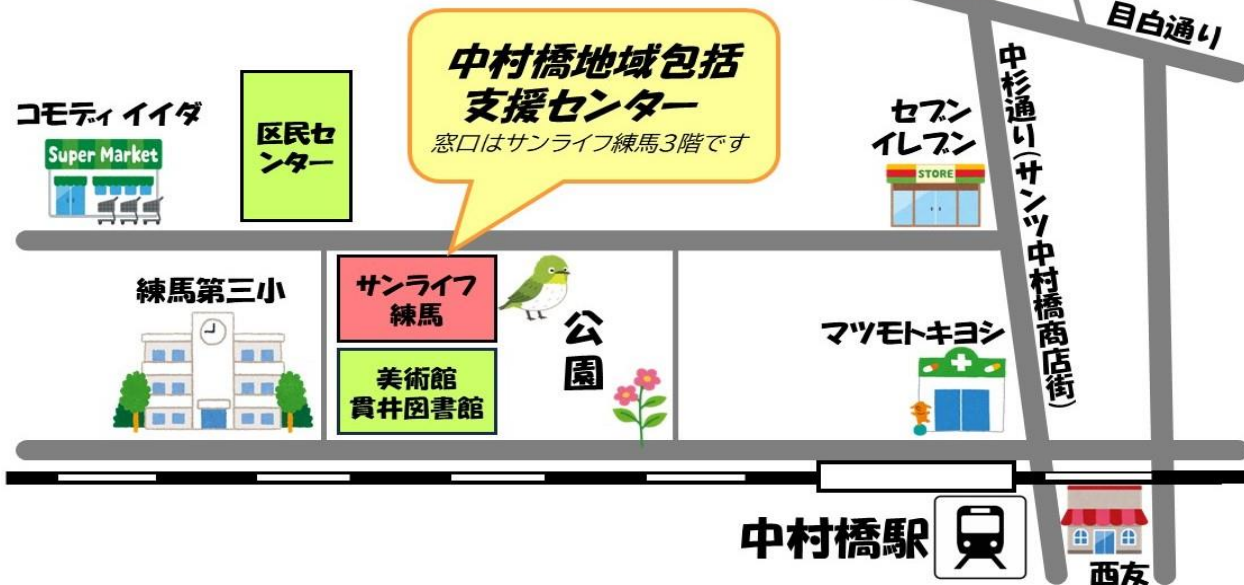


## 中村橋地域包括支援センター

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)



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？

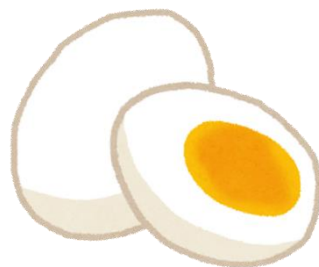
①生卵



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！



©2011 練馬区ねり丸#N130

### 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。



(写真)

講座協力いただいた  
見守り配食登録事業者より



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！