

## ヘルパーからのお便り

\*\*\*旬の食材で健康に!\*\*\*

### 鯧

(にしん)

3～5月は、産卵期に入り数の子を抱えた鯧の時期です。塩焼きでいかがですか!

\*ニシンは、脂質が多く、カルシウム、鉄、ビタミンA・B2・D・Eなどが豊富な魚です。

### 菜の花

(なのはな)

春一番の季節を運ぶ食材として、お浸しや和え物に、また、パスタにいかがでしょう!

\*非常にたくさんのカロチンを含みます。β-カロチンは抗発ガン作用や免疫賦活作用があり、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

### 春キャベツ

(はるきゃべつ)

やわらかさは春キャベツが一番!

\*ビタミンC、K、Uが豊富に含まれています。

ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。ビタミンUは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。

先日、西区民の方からのお問い合わせをいただきました。「介護実習(オムツの当て方など)をしてほしい」との内容でした。4月以降に講座を開催する予定で計画しています。西区役所だより等でお知らせいたします。

西区訪問介護センター TEL:025-211-1610

## こんにちは!西区まごころヘルプです!

まごころヘルプは、会員同士の助け合いの会です。

日常生活で手助けを必要とする人(利用会員)を手助けできる人(提供会員)が、有償(非営利)で家事や介護等の助け合いを行っています。

利用するときは…

- ♥年会費1,500円(4月から翌年3月までの1年間)
- ♥1時間880円、2時間目からは30分300円(活動謝礼)
- ♥交通費実費(利用会員負担)

子育て支援(沐浴のお手伝い・見守り・家事援助など)も行っています。



ご利用・ご相談を随時受け付けております。  
お気軽にご相談ください。

提供会員も随時募集しています!

あなたも地域活動に参加しませんか?

西区まごころヘルプ TEL:211-1616

## ボランティアセンターからのご案内

### ボランティア登録受付中

歌や踊りなど、趣味や特技をいかして活動しませんか。

また、社会福祉協議会では災害時の救援ボランティアの登録もお願いしています。

詳細は西区ボランティアセンターにお問い合わせください。

### ボランティア活動保険に加入しましょう

ボランティア活動中のケガや損害賠償責任を補償する保険です。

(掛け金)Aプラン 280円 Bプラン 420円

- いつでも加入できます。
- 一人から加入できます。
- 活動のために家を出てから帰るまでを補償します。

ボランティア活動のことなら、  
なんでもご相談ください!

西区ボランティアセンター TEL211-1630

## ~社協のデイサービスをより身近に~

## 老人デイサービスセンター黒埼荘



毎月、皆様に喜んでいただけるようなイベントを企画しております。7月保育園児慰問、7月・11月お買い物ツアー、9月・12月芸能祭、2月豆まき大会など、アットホームな雰囲気皆様をお待ちしております。

住所:西区緒立流通2-4-1 TEL:025-377-1200

介護のことなら……

## 西区介護支援センター

ケアマネージャー4名でご利用をお待ちしています。

- 介護保険申請 ●ケアプラン作成 ●介護相談

お気軽にご相談ください!

TEL:025-211-1620 FAX:025-211-1611

## 老人福祉センター黒埼荘

連日、ご利用者の皆さんで賑わっています!!

- 営業日 火曜日～日曜日
- 時間 午前9時～午後4時30分(入浴は10時～)
- 利用料 市内60歳以上:無料/市内60歳未満:250円  
小・中学生:120円/市外大人:450円  
個室(教養娯楽室) 1日1室1,500円

住所:西区緒立流通2-4-1 TEL:025-377-5049