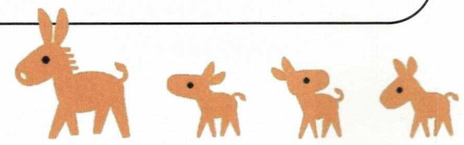
小浜地域包括支援センターたより
令和8年2月1日
第90号

-高齢者総合相談窓口-
小浜地域包括支援センター

ぱらそる

オレンジカフェ（認知症カフェ）にふらっと寄ってみませんか？

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の人やその家族、地域の人、医療・介護の専門職など、誰もが気軽に集い、交流を楽しむ場所です。情報交換や相談もでき、お互いに分かち合うことができる場でもあります。



宝塚市には8つのオレンジカフェがあります。
美味しい飲み物とおやつで一息つきませんか。
おしゃべり、休憩だけでもOKです。お気軽にどうぞ♪

①ひかり茶房
（光明デイサービスセンター2階）
第4（火）12:30～14:30

②オレンジカフェ～ひかりサロン～
（イズミヤ小林店3階）
第3（月）14:00～15:30

③オレンジカフェ逆瀬川
（逆瀬川1－8－5）
第1（日）10:30～15:00

④はるちゃんカフェ
（ぷらざこむ1　1階）
第2（土）10:00～12:00

⑤結愛カフェfika（ふぃーか）
（WaiWaiコミュニティあいわ）
第4（水）14:00～16:00

⑥ちどりカフェ
（特別養護老人ホーム中山ちどり内）
第2（土）13:30～15:30

⑦山里カフェ
（大原野字走坂7-1）
第4（木）10:00～12:00

⑧宝塚まどか園オレンジカフェ
（特別養護老人ホーム宝塚まどか園内）
第4（土）10:30～15:00

オレンジカフェカレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
1週目							③
2週目						④⑥	
3週目	②						
4週目		①	⑤	⑦		⑧	

今日からできる！かんたん脳活レシピ

鮭とほうれん草の味噌ミルクスープ（二人分）

≪材料≫
- 鮭切り身　1枚
- ほうれん草　1束
- しめじ　½袋
- 牛乳　200ml
- 味噌　大さじ1
- だし　200ml

≪作り方≫
1. 材料を食べやすく切る
2. だし＋具材を煮る
3. 牛乳を入れて温め、最後に味噌を溶く

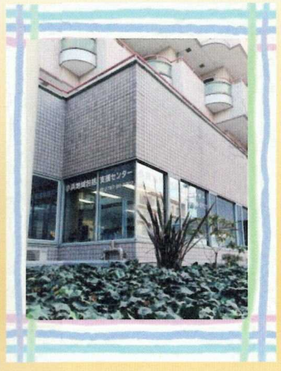
➡脳に良い：鮭（DHA）＋発酵食品（味噌）＋野菜

認知症予防に良い食材ポイント！

- 青魚（EPA・DHA）…脳の神経細胞を守る
- 緑黄色野菜（抗酸化）…老化予防
- 大豆製品（レシチン）…記憶力サポート
- ナッツ・オリーブ油（良質な油）
- きのこ（腸活→脳の炎症を減らす）
- 発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルト）

※特定の食品に偏ることなく、たくさんの種類の食品をバランス良く食べることで認知症のリスクは軽減します！

☆小浜地域包括支援センターでは・・・



社会福祉士
保健師
主任ケアマネジャー
ケアマネジャー
事務員

以上のメンバーが働いています☆

地域包括支援センターとは？

地域で暮らす高齢者の方をさまざまな面から支える「高齢者の総合相談窓口」です。
住み慣れた地域でいつまでも健やかに生活していけるようにお手伝いをします。
小浜地域包括支援センターは、小浜小学校区、安倉小学校区、安倉北・美座小学校区の一部を担当しております。心配事やお困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

問い合わせ先：小浜地域包括支援センター　宝塚市小浜4-5-6　ステップハウス宝塚内
電話：0797（86）3707　FAX：0797（83）1123