



知って得する！



第 167 号 令和 7 年 10 月発行
うめわか高齢者みまもり相談室

うめわか みまもり だより



火災から大切な命を守ろう！



ストップ！高齢者の火災



CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION

高齢者の死者が発生した火災での主な出火原因（令和元年～5年）

1 位 たばこ 2 位 ストーブ 3 位 こんろ



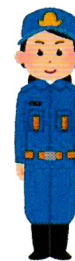
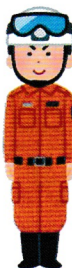
外出時や就寝時は必ず火を消す。ストーブの近くに布団やカーテン、洗濯物など燃えやすいものを置かない。

『東京消防庁防災部防災安全課資料』より

～防火防災診断～

火災予防のアドバイスを受けてみませんか？

内 容：消防署員による戸別訪問（1世帯 30 分程度）※無料
申 込：ご希望される方は直接、向島消防署へお電話ください。
☎ 03（3619）0119 内線（336） 向島消防署 防災安全係



梅若まつり ～地域とつながるシルバープラザ梅若～

会場：シルバープラザ梅若

令和 7 年 10 月 17 日（金） 午前 9 時 00 分～午後 5 時 00 分まで

令和 7 年 10 月 18 日（土） 午前 9 時 00 分～午後 3 時 00 分まで

内 容：★サークル作品展示・紹介 ★運動機器体験、健康・防災講座など

★はばたき福祉園による作品販売

★墨田さんさん会によるパン・クッキーの販売

令和 7 年 10 月 19 日（日） 午前 10 時 15 分～午後 12 時 30 分（予定）

内 容：『演 芸 大 会』

◎ 内容によって開催時間が異なります。

詳細はお気軽に、うめわか高齢者みまもり相談室へお問合せください。



うめわか高齢者みまもり相談室

墨田区墨田 1-4-4（シルバープラザ梅若内）



☎ 03-5630-6511
☎ 03-3614-9160

月～金 9時～17時
（秘密厳守・相談無料）
曽根・向井・本村・小島

今月のうめわか～る講座

開催日：令和 7 年 10 月 27 日（月）

10 時 00 分～11 時 30 分（予定）

『介護保険と福祉用具について』

☆定員 16 名

※体験等あります！

令和 7 年 10 月 6 日（月）から受付開始（先着順）

うめわか高齢者みまもり相談室へお越しください

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、身体のよう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！

第1回

日時：令和7年10月23日（木）14時～15時30分

会場：すみだリバーサイドホール（墨田区吾妻橋1-23-20）

講師：一般社団法人東京都本所歯科医師会の歯科医師

第2回

日時：令和7年11月17日（月）14時～15時30分

会場：曳舟文化センター（墨田区京島1-38-11）

講師：公益社団法人東京都向島歯科医師会の歯科医師

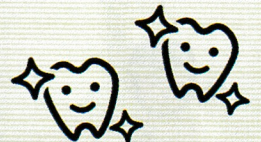
費用
無料

【定員】 各会場先着80名（事前申込みが必要です。）

【お申込】 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



きのこと鮭のみぞれ煮

かんたん料理帖 その18



材料(2人前)

鮭の切り身 2枚 しめじ(1/2袋) エリンギ 2本

大根 250g 塩・こしょう 少々

薄力粉 大さじ2 ごま油 大さじ2

水 1/2カップ(100ml) めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2

ぽん酢 大さじ1と1/2

作りかた 画：千田 八重子

- 1 鮭は骨を除き、3～4等分の一口大に切り、酒・塩をふり10分ほど置いておく。
- 2 しめじは石づきを落として手でほぐし、エリンギは長さを半分にして薄切りにする。
- 3 大根はすりおろしてザルにあげ、水気を切る。
- 4 鮭はペーパータオルで水気を取り、こしょうを振って薄力粉をまぶす。
- 5 フライパンにごま油を中火で熱し、鮭を皮目から焼く。片面1分半ずつ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 6 しめじ、エリンギを加えて炒め、しんなりしてきたら水・めんつゆ・ぽん酢・大根おろしを加える。3～4分煮る。
- 7 お皿に盛り付けて、のりをのせて出来上がり。

※鮭は良質なたんぱく質と不飽和脂肪酸を持っています。鮭に含まれるビタミンA、Dは脂溶性ビタミンで、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

【栄養成分(1人分)】

カロリー	344kcal
脂質	22.8g
塩分	2.1g
タンパク質	19.8g

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じたり、ご家族やご近所に「様子が変だな、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？ 高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

お近くの高齢者支援総合センター