

愛称 **まるけあ藁科**

# 藁科地域包括支援センター

(静岡市委託事業)

地域包括支援センターは、介護保険法に基づく高齢者のみなさまの相談窓口です。藁科地域包括支援センターは、中藁科、清沢、大川地区を担当しています。

たとえばこんなとき、ご相談ください。

- 退院後の生活を相談したい。
- この頃、歩くのが大変になってきた。
- 物忘れが心配になってきた。
- 介護保険って何？ どうしたら使えるのか知りたい。
- 近所の人や知り合いが、なんとなくいつもと違う。  
(元気がない、姿を見かけない、見慣れない人が出入りするようになった。)



主任ケアマネ

佐藤 孝秀

保健師

河村 美保

社会福祉士

福島 正義

静岡市葵区富沢1542-46  
ケアハウスラポーレ駿河1F

電話 **054-270-1804**

FAX 054-270-1713

開所時間 平日 8:30~17:30

至 八幡

● 静岡リハビリテーション病院

■ 藁科地域包括支援センター  
(ケアハウスラポーレ駿河1F)

● 静岡富沢病院

● 晃の園

至 羽鳥

# 転ばない体づくり

## 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

# 乳製品を食べよう！



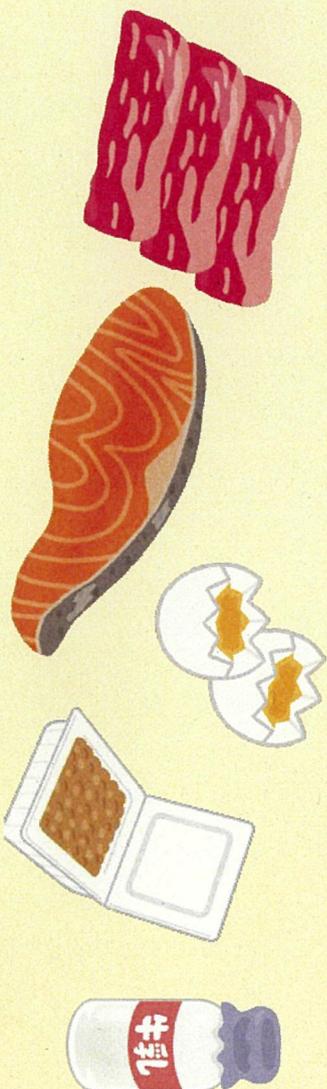
筋力をつけるには「たんぱく質」が必要です。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等から、「たんぱく質」をとることができます。

「エネルギー」と「たんぱく質」をしっかりとって、運動すると体力・筋力がつきます。



【一日のたんぱく質摂取目安】



※持病があり食事療法を行っている人は、主治医・管理栄養士と相談してください。