



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和7年

3月

◎こまほっとカフェ◎ プレオープン！！

コロナ禍以前に狛江団地 第一集会所で開催されていた“こまほっとカフェ” 皆さまに親しまれていたカフェがいよいよ再開いたします。

皆さまの「憩いの場」「交流の場」となることを目指し、まずは下記日程でプレオープンします！ 4月1日には本オープン、その後も月1回ペースで継続的に開催予定です。日程の詳細が決まり次第、改めてお知らせします。皆さまのご来場、お待ちしております♪

～記～

【日時】：3月4日（火） 10:00～12:30

【場所】：狛江団地 第一集会所（23号棟）

【問合せ】：地域包括支援センター こまえ正吉苑

TEL 03-5438-2522 担当：大井・園田

こまほっとシルバー相談室 狛江団地

TEL 03-3430-7121 担当：河合

【参加費】：100円

【予約不要】 お気軽にお立ち寄りください♪



正吉福祉会ホームページ QRコード

3月にまつわる雑学いろいろ♡

いよいよ3月！本格的な春がやってきます!! そこで今回は3月にまつわるミニミニ雑学を3つご紹介します♪

①菜の花にはガンの予防効果あり!…菜の花には「イチチアネト」という抗酸化作用がある成分が含まれていて、がん予防にも効果が期待できるそうです。②ヨモギは止血剤として使用できる!…ヨモギの旬は3月～5月。ヨモギには「タニソ」と呼ばれる止血成分が含まれています。傷口をよく水で洗ってから、葉を揉んで傷口に当てると止血できるそうです。③ひな祭りのちらし寿司の具材には意味がある…エビは「腰が曲がるくらいまで長生きができますように」、豆は「健康に豆に働く」、れんこんは「はるか先まで見通しが利く」などの願いが込められているそうです♪ 皆さま、ご存知でしたか？

🌸さくらカフェ 3月のミニ講座🌸

3月の「さくらカフェ」14時～のミニ講座では、「おなか元気教室」を開催!! “ヤクルト” “ミルミル”などの飲料で有名な、ヤクルトさんから講師をお招きし、「おなかの話」として“腸の健康”に関してのお話をお伺いします! また音楽にあわせて「おなか体操」にもチャレンジします♪

今月（3月）は13日（木）の開催です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

3月

こまえ正吉苑イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)		こまえ団地第一集会所にて「こまほっとカフェ」を プレオープンします！ →詳細裏面へ				1 体操教室・ 受付開始
2	3 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	4 こまほっとカフェ プレオープン 10:00~12:30	5	6 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	7 毎月第2木曜日は 「さくらカフェ」を開催	8
9	10 パン作り大会 シーズン7② 14:00~ 野川地域センター 調理実習室	11	12 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	13 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	14 小竹先生の武道の型を取り入れ、 頭を使いながら楽しく体操する 「認知症予防体操」です。(予約制)	15
16	17 野川地域センター調理実習室で ＜パン作り大会シーズン7②＞を開催します。 (要予約・抽選制)(応募期間終了済)	18	19 健康運動指導士、宮崎 先生の「介護予防体操」 です。(予約制)	20 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	21 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	22 ゆずりは寄川 先生の「椅子 ヨガ体操」 です。 (予約制) →＜ZOOMでも 配信します。
23/30	24/31	25 日頃介護をされている方が気軽に介護に ついて困ったことなどをお話する会です。 (予約不要)	26 家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室	27 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	28 無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター (体育館)	

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。3月1日(土)8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで