

こんにちは「地域包括支援センター」です



食事を楽しく、美味しく食べて 低栄養状態を防ぎましょう

年をとるとともに食事を作るのが面倒になったり、食品数が減って、主食（ご飯、パン、めん）のみの食事ばかりになってしまう人は少なくありません。また、高カロリーのメニューや、肉や卵を敬遠する人がいますが、これでは必要な栄養が不足し、「低栄養状態」を引き起こすおそれがあります。

ちょっとした工夫で、 毎日の食事が楽しくなります

- おなかを空かせるために、適度に体を動かす
- 高カロリー・高たんぱくの料理も献立に加えてみる
- 「食欲のない日もこれなら」という自分の好物や食べやすいものを用意しておく
- 自炊にこだわらず、出来合いの食品や宅配をうまく活用し、適度に手を抜く

あなたは低栄養状態になっていませんか？

- ✓ 6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少があった
- ✓ BMIが18.5未満である
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
*BMI値(体格指数)は肥満度の判定などに用いられる指標で、この値が18.5未満の場合、低栄養状態の可能性がります。

食事に関する介護保険制度以外のサービス

内容	説明
配食サービス	栄養バランスの良い食事を民間業者が定期的に届けるサービスです。健康の維持だけでなく、日々の安否確認にもなります。
移動販売・宅配サービス	交通手段が限られる方などが、必要な物を購入することができるサービスです。民間業者が、移動販売者での訪問や自宅までの宅配を行います。

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931



詳しい内容は、地域包括支援センターやケアマネジャーにお問い合わせください。

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)

時間：午前10時から11時30分

9月 5日(木)	寒川ふれあいプラザ
9月 9日(月)	松尾ふれあい会館
9月11日(水)	津田公民館 北山分館
9月12日(木)	辛立文化センター 神前体育館2階
9月13日(金)	鴨部ふれあいプラザ
9月19日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティーセンター
9月20日(金)	長尾保健センター
9月24日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
9月27日(金)	津田保健センター2階

時間：午後1時30分から3時

9月 6日(金)	志度公民館 末分館
9月10日(火)	生涯学習館
9月19日(木)	長尾公民館 前山分館
9月20日(金)	志度武道館2階

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

介護予防サポーター活動紹介

- 憩いの場活動(どなたでも自由に参加できます)
地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間：午前10時から11時30分

9月17日(火)	志度保健センター
9月23日(月)	小田ふれあいプラザ

時間：午後1時30分から3時

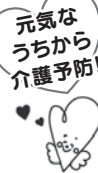
9月 9日(月)	造田ふれあいプラザ
9月19日(木)	寒川ふれあいプラザ

- お話ボランティア(津田地区)
外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

- 出前講座(市内全地区)
自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防のお話や歌、体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。



地で活動する「介護予防サポーター」をご存知ですか？
「介護予防サポーター」は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています！



【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

とびだせ!オープン・カレッジinかがわ受講生募集のお知らせ ~知的障がいのある人のための学びの場~

大学で「生活に役に立つこと」を大学生と一緒に学びませんか!

わからなくても、できなくても助けてくれる人がいるので大丈夫です。

詳しくは白鳥園オープン・カレッジ実行委員会まで。

対象者	知的障がいのある18歳以上の方	場所	高松大学
受講料	1,500円/1回	講義内容	
日程	第1回 10月6日(日) 第2回 令和2年2月9日(日)		午前 栄養学(調理体験) 午後 音楽リズム・よさこい等

【問】白鳥園オープン・カレッジ実行委員会 植田 ☎(0879)25-1188