

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

年を重ねるとともに食品数が減って、主食(ご飯、パン、めん)ばかりの食事になってしまう人は少なくありません。「低栄養」の状態が続くと、筋肉量が減少し、転倒・骨折の危険性が高くなったり、認知機能が低下したり、風邪などの感染症も引き起こしやすくなるなど、さまざまな健康への影響を及ぼします。



取り入れたい食事のポイント!

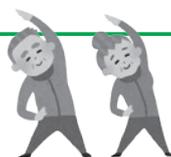
- タンパク質が不足しないように、肉、魚、大豆製品、乳製品を毎日の食事で摂取する(例えば、朝に卵、昼に豆腐、夜に肉や魚など)
- 筋肉や骨を強くするために、魚類に多く含まれるビタミンDの摂取と日光浴も大切
- おなかを空かせるために、適度に体を動かす
- 出来合いの食品や宅配をうまく活用し、適度に手を抜く

食事に関するサービス

内容	説明
配食サービス	栄養バランスのよい食事を民間業者が定期的に届けるサービスです。
移動販売・宅配サービス	交通手段が限られる方などが、必要な物を購入できるサービスです。移動販売車での訪問や自宅までの宅配を行います。

運動で認知症予防!「コグニサイズ」を体験してみませんか

コグニサイズとは、コグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発した、脳と体を同時に使う運動プログラムです。誰でも簡単に、取り組むことができます。介護予防サポーターと一緒に、わいわい楽しく体験しましょう!(申し込み不要)



日時	場所	講師
11月9日(月) 午後1時30分~3時	造田ふれあいプラザ	さわやか荘 岡 裕一郎(理学療法士)

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、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

11月 5日(木)	寒川ふれあいプラザ
11月 9日(月)	松尾ふれあい会館
11月11日(水)	津田公民館 北山分館
11月12日(木)	辛立文化センター 神前体育館
11月13日(金)	鴨部ふれあいプラザ
11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
11月20日(金)	長尾保健センター
11月24日(火)	多目的集会施設(鶴羽)
11月27日(金)	津田保健センター

時間:午後1時30分から3時

11月 6日(金)	志度公民館 末分館
11月10日(火)	生涯学習館
11月19日(木)	長尾公民館 前山分館
11月20日(金)	志度武道館

“出前教室”を開催しています!

自治会やご近所の方の集まりで、いきいき健康体操や介護予防に役立つレクリエーションを体験してみませんか

【問】社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場(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

11月17日(火)	志度保健センター
11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

11月 9日(月)	造田ふれあいプラザ
11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、介護予防の話、歌や体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。

地元で活動する“介護予防サポーター”をご存知ですか?

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!

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします



【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931