



あなたの応援団

# 地域包括支援センター



高齢者の方が『元気で、快適に、自宅で安心して』生活できるよう私たちがお手伝いします！

## ～急な体重減少は低栄養の危険信号です!!～

高齢期には、食生活が乱れたり偏ったりすると低栄養状態に陥りやすくなります。低栄養状態とは、体が必要としている栄養が摂取できていない栄養不足状態のことです。

低栄養状態になると、毎日が活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して、風邪などを引きやすくなります。

### 管理栄養士による高齢者向け食生活のポイント

- ① 1日3食必ず食べましょう。
- ② ゴマ、マヨネーズ、油を使って料理しましょう。
- ③ 卵を1日1個食べましょう。
- ④ 魚と肉は交替に、毎日1切れ食べましょう。



- ⑤ 牛乳は1日にコップ一杯飲みましょう。
- ⑥ 毎日、豆腐か納豆を食べましょう。
- ⑦ 緑の野菜や根菜をたっぷり食べましょう。
- ⑧ 食欲がない時は、おかずを先に食べご飯は残しましょう。

### ほっと♥介護教室

今回は低栄養状態を防ぐための教室を開催します。興味のある方はぜひご参加ください！

日時	内容	場所	備考
5月21日(金) 午前9時30分～11時30分	「食は健康に通じる」 講師 大沼スミエ管理栄養士 持ち物 エプロン・三角巾・タオル	ゆうゆう館 調理室	参加費 100円 5月18日(火) 申込締切

### 家族介護者交流会

市では日ごろ、介護している方、もしくは介護を終えて1年以内の方を対象に、リフレッシュや交流・情報交換のための家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ分かってもらえることもあります。お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください！

日時	内容	場所	備考
5月19日(水) 午前10時～12時	情報交換等	南河内公民館1階	無料 申込不要
5月20日(木)	リフレッシュ活動 ちょっぴりお出かけ わんぱく公園と壬生ハイウェーパーク		参加費 1,000円 5月13日(木) 申込締切
出発時間：ゆうゆう館午前10時 解散時間：ゆうゆう館午後2時20分	南河内公民館午前10時20分 南河内公民館午後2時40分	きらら館午前10時40分 きらら館午後3時	

### 申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし ☎51-0633(石橋地区)  
 地域包括支援センターこくぶんじ ☎43-1229(国分寺地区)  
 地域包括支援センターみなみかわち ☎47-2771(南河内地区)

## 高齢者サロン紹介②【地域ふれあいサロン事業】

高齢福祉課では、高齢者の“健康づくり”、“生きがいづくり”のため、地域のお年寄りが集まって気軽にしゃべりやゲームなどをして楽しむサロンづくりを進めています。

### 『ふれあいサロンあつまり処駄菓子屋』

平成22年3月にオープンしたばかりで、市内5番目のサロンになります。このサロンは、平成20年にオープンした駄菓子屋さん「あつまり処駄菓子屋」に開設されたもので、以前から、地元の子供からお年寄りの方まで、幅広い方々に愛されて笑顔の絶えない憩いの場所となっていました。オープン(3月8日)当日は、顔なじみの多くのお年寄りの方が集まり、いつもの笑顔振りまいていました。新しい参加者をお待ちしていますので、お近くの方、一度のぞいてみてください。



この日は、ボランティアによるマジックの披露があり、みんなで楽しみました。

- 会場 あつまり処駄菓子屋(磯部389番地1)
- 日時 原則第2月曜日 午前10時～午後3時
- 参加費 100円/1回(お茶菓子代)

### 問い合わせ先

高齢福祉課 ☎52-1115