



地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■ ほほえみ隊けいせんの取組

桂川町には、協議体「ほほえみ隊けいせん」があり、桂川町の良いところを発見したり、どんな地域で暮らしたいかを話し合ったりしています。その協議体で、買い物についてどんな困りごとがあるか調べてみようという意見があったので、民生児童委員にご協力いただき、地域の方におはなしを伺いました。

1人暮らしの方からは、「家からお店までが遠いので、歩いていけない。家族が週に一回買い物に連れて行ってくれるので助かっている」という声や、「今は車が運転できるから困っていないけど、運転できなくなった時が心配」などの声がありました。みなさんからいただいた声をもとに、話し合いを続け、来年度は買い物についての声を集計したり、社会資源が分かりやすいように、地図を作ったりする予定です。

Q&Aのコーナー ～フレイル予防のための食事～

Q. フレイルを予防するためには、どんな食事を意識した方がよいですか？

A. バランスのとれた食事になるように、3つのポイントを意識しましょう。



ポイント1： 1日3食（朝・昼・夕）しっかり食べましょう

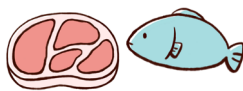


ポイント2： 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



ごはん・パン・麺類

+



肉・魚・卵・大豆料理

+



野菜・きのこ・いも・海藻



ポイント3： いろいろな食品をたべましょう

～「**さあにぎやかにいただく**」と覚えて、1日7品目以上を目標！～



さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう

(に)



いも



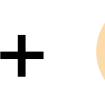
たまご



だいず製品



くだもの



主食



チャレンジ 脳トレ！

(1) ～ (3) の野菜の読みを下の空欄に入れてください。赤い枠のカナを順番に読むと、どんな言葉になりますか？

(1) 蕃茄

?

?

?

(2) 陸蓮根

?

?

?

(3) 甘藍

?

?

?

?

ヒント：赤い野菜

ヒント：夏によく食べる

ヒント：キャベツの和名

☆ 2月号脳トレの答え： □ = 1 ☆ = 2 ○ = 3 △ = 4 ▽ = 5